ПОЛ ЭКМАН

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ПСИХОЛОГИЯ ЛЖИ»

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

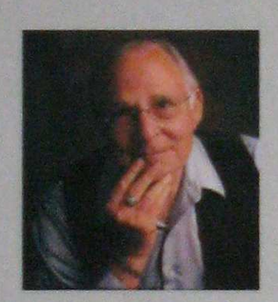
Я ЗНАЮ ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ





От автора бестселлера
ПСИХОЛОГИЯ ЛЖИ
ОБМАНИ МЕНЯ
ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

ПОЛ ЭКМАН ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ



Пол Экман — выдающийся американский психолог, профессор Калифорнийского университета, крупнейший специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и распознавания лжи. Профессор Экман известен во всем мире как создатель уникальной системы анализа невербального поведения, вдохновитель популярнейшего телесериала *«Обмани меня»* и прототип его главного героя доктора Лайтмана.

Что играет решающую роль в управлении поведением? Что читается по лицам и определяет качество нашей жизни? Что лежит в основе эффективного общения? Что мы испытываем с самого раннего детства?

На все эти вопросы ответ один — эмоции. Эмоции явные, скрытые, контролируемые. Распознавать, оценивать, корректировать их на ранних стадиях у себя и у других научит новая книга Пола Экмана, книга-справочник, книга tour de force.

Написанная просто и увлекательно, эта книга изобилует интересными фактами, случаями из жизни и полезными практическими рекомендациями. А удачная подборка фотографий превосходного качества не оставит равнодушными даже самых строгих читателей.

Откройте для себя мир лиц и эмоций Пола Экмана, чтобы понимать себя и просчитывать других, чтобы успешно общаться дома и в офисе, чтобы не ошибаться, а побеждать. Побеждать и быть в курсе!





www.piter.com — вся информация о книгах и веб-магазин

ББК 88.352.1
УДК 159.942.2
Э39

Экман П.

Э39 Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. / Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2010. — 334 е.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 978-5-49807-705-5

Что играет решающую роль в управлении поведением? Что читается по лицам и определяет качество нашей жизни? Что лежит в основе эффективного общения? Что мы испытываем с самого раннего детства? На все эти вопросы ответ один — эмоции. Эмоции явные, скрытые, контролируемые. Распознавать, оценивать, корректировать их на ранних стадиях у себя и у других научит новая книга Пола Экмана, книга-справочник, книга *tour de force*. Написанная просто и увлекательно, эта книга изобилует интересными фактами, случаями из жизни и полезными практическими рекомендациями. А удачная подборка фотографий превосходного качества не оставит равнодушными даже самых строгих читателей.

Откройте для себя мир лиц и эмоций Пола Экмана, чтобы понимать себя и просчитывать других, чтобы успешно общаться дома и в офисе, чтобы не ошибаться, а побеждать. Побеждать и быть в курсе!

ББК 88.352.1
УДК 159.942.2

ISBN 978-0805083392 (англ.)

ISBN 978-5-49807-705-5

Оглавление

Посвящается Берту Бооту, Стиву Фооту, Линн Хоффман,
Стиву Хайману, Уорти Кац, Стиву Козлоу, Джеку Мейзеру,
Молли Оливери, Бетти Пикет, Эти Рубинштейн,
Стэну Шнейдеру, Джой Шультербрандт, Хуссейну Туме
и Лу Винковски из Национального института
Психического здоровья
и
Роберту Симеру и Лео Сигелу

Благодарности

Некоторые из сотрудников Национального института психического здоровья, упомянутых в числе тех, кому посвящена эта книга, начали проявлять интерес к моим научным изысканиям еще в 1955 г., когда я пришел в эту организацию после окончания университета. С другими же я познакомился во время работы в институте позднее. Период с 1955 по 2002 г. был удивительным — я получал от своих старших коллег ободрение и полезные советы, а сам испытывал, особенно в первые годы, безграничную веру в возможности науки. Без их помощи я не стал бы психологом-исследователем и профессором университета и не узнал бы всего того, о чем написал в моих книгах.

Я также посвящаю эту книгу двум моим дядям по материнской линии — Лео Сигелу и ныне покойному Роберту Симеру. Когда я был неопытным восемнадцатилетним юношей, впервые вступившим во взрослый мир, они помогли мне продолжить образование. *Sine qua non* (обязательное условие).

С Уолли Фризеном мы проработали вместе двадцать пять лет. Почти все исследования, о которых я рассказывал в своих книгах, являются результатом наших совместных усилий. Я благодарен ему за его помощь и за его дружбу. Дэвид Литшвагер давал мне полезные советы по проведению фотографических съемок и изготовлению фотографий Евы, представленных в главах с 5-й по 9-ю. Моя дочь Ева проявила недюжинные терпение и талант для того, чтобы придавать своему лицу все те выражения, которые вы можете увидеть в этой книге, а кроме них еще тысячи других, заснятых мной на пленку. Ванда Матсубаяши, проработавшая моей помощницей более двадцати пяти лет, занималась компоновкой текста и сбором справочных материалов. Дэвид Роджерс обрабатывал снимки с помощью программы *Photoshop* и оказал мне огромную помощь в получении разрешений на использование фотографий, сделанных профессионалами-фотожурналистами.

Психологи Ричард Лазарус и Филип Шейвер обеспечили мне ценную обратную связь во время работы над первой половиной книги.

Фил также помогал мне в первичном редактировании текста и ставил передо мной интересные задачи. Философ Хелена Кронин стимулировала мое мышление. Психиатр Боб Райнерсон и психологи Нэнси Эккофф и Берилл Шиф давали мне полезные советы на начальном этапе работы над книгой. Среди многих ученых, обеспечивавших мне необходимую обратную связь, я хотел бы особо выделить Дженни Бирс и Гретхен Ловас, щедро расходовавших на меня свое драгоценное время. Мои друзья Билл Уильямс и Пол Кауфман направляли мне не только свои предложения, но и полезные критические замечания.

Тоби Манди, возглавляющий в настоящее время лондонское издательство *Atlantic Press*, активно поощрял меня к расширению охватываемых в этой книге тем и к рассмотрению тех вопросов, которые изложены мной в главах со 2-й по 4-ю. Клаудиа Сорсби давала полезные советы, делала критические замечания и оказывала помощь в редактировании рукописи, а Робин Деннис, мой редактор в издательстве *Times Books*, указывал мне на необходимость рассмотрения вопросов, которые я иногда оставлял без внимания, и выполнил окончательное редактирование книги. Мой агент Роберт Лешер всегда готов был ободрить меня и дать мне полезный совет.

Введение

Эмоции определяют качество нашей жизни. Мы проявляем свои эмоции на работе, при общении с друзьями, в наших контактах с родственниками и в наших скрытых от посторонних глаз отношениях с собой и близкими нам людьми — т. е. во всем, что нам дорого и о чем мы искренне заботимся. Эмоции могут спасти нам жизнь, но они могут и причинить нам серьезный вред. Под их влиянием мы можем выполнять действия, которые будут казаться нам обоснованными и уместными, но под их влиянием мы можем совершать и такие поступки, о которых будем впоследствии горько сожалеть.

Если бы ваша начальница раскритиковала ваш отчет, за который, как вы рассчитывали, она должна была бы вас похвалить, то как бы вы себя повели: испугались и проявили покорность или же стали бы защищать свою работу? Спасло бы это вас от еще более тяжелых последствий или же вы не совсем поняли, что она замышляла? Могли бы вы скрыть свои чувства и действовать «как профессионал»? Почему ваша начальница улыбнулась в начале разговора? Предчувствовала ли она наслаждение от возможности стереть вас в порошок или же эта улыбка отражала ее замешательство? Хотела ли она этой улыбкой подбодрить вас? А может, все ее улыбки имеют одно и то же значение?

Если бы вам пришлось иметь неприятный разговор с супругом, после того как вы обнаружили, что он сделал дорогостоящую покупку, предварительно не обсудив ее с вами, то смогли бы вы узнать, проявляет ли он на лице гнев либо отвращение или же придает лицу привычное выражение, помогающее ему безопасно переждать минуты вашего «чрезмерно эмоционального поведения»? Ощущаете ли вы свои эмоции так же, как он и как другие люди? Вызывают ли у вас гнев, страх или печаль те ситуации, которые, по-видимому, оставляют равнодушными других людей, и можете ли вы что-то сделать со своими эмоциями?

Разгневались бы вы, если бы услышали, что ваша шестнадцатилетняя дочь возвращается ночью домой через два часа после наступления «комендантского часа для несовершеннолетних»?

Чтобы спровоцировало ваш гнев: страх, который вы испытывали всякий раз, когда смотрели на часы и понимали, что она не позвонила вам и не предупредила об опоздании, или же необходимость ждать возвращения дочери, вместо того чтобы спокойно спать в своей постели? Беседуя с ней на следующее утро об этом событии, станете вы контролировать свой гнев настолько, чтобы она действительно подумала, что вас не волнует проблема нарушения «комендантского часа», или же она увидит ваш едва сдерживаемый гнев и предпочтет занять круговую оборону? Сможете ли вы понять, взглянув на ее лицо, что на нем написано: смущение, чувство вины или вызов?

Я написал эту книгу, чтобы дать ответы на многие подобные вопросы. Моя цель состояла в том, чтобы помочь читателям лучше понять свою эмоциональную жизнь и сделать ее более комфортной. Меня по-прежнему удивляет, что до недавнего времени мы — как ученые, так и обычные люди — так мало знали о наших эмоциях, особенно с учетом важности той роли, которую они играют в нашей жизни.

Но, как я объясняю в этой книге, именно из-за самой природы эмоции мы до конца не знаем, как влияют на нас эмоции и как распознать их признаки в себе и в других людях.

Эмоции могут возникать и часто действительно возникают очень быстро, причем настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению эмоции в какой-то момент времени — или даже не регистрирует источник этого импульса. Такая быстрота может помочь человеку спастись в экстренной ситуации, но она может также и погубить его жизнь, если его эмоциональная реакция окажется чрезмерной. Обычно мы не имеем возможности управлять событием, заставляющим нас испытывать эмоции, но мы можем, хотя это также непросто, изменять то, что приводит в действие наши эмоции, и то, как мы себя ведем в минуты, когда испытываем эмоции.

Я изучал эмоции более сорока лет, уделяя основное внимание выражению эмоций, а в последнее время и физиологии эмоций. Я обследовал пациентов психиатрических клиник, нормальных, здоровых взрослых и детей в США и во многих других странах, наблюдая, как эти люди проявляют чрезмерную, недостаточную или неадекватную эмоциональную реакцию, как они лгут и как говорят правду.

В главе 1 «Эмоции в разных культурах» излагаются результаты этих исследований, образующих фундамент для моих дальнейших рассуждений.

В главе 2 я задаю вопрос: «Почему мы становимся эмоционально возбужденными?» Если мы собираемся изменять то, что вызывает наше эмоциональное возбуждение, мы должны знать ответ на этот вопрос. Что приводит в действие каждую эмоцию? Можем ли мы устранить каждый такой триггер (эмоциональный раздражитель. — *Примеч. науч. ред.*)? Если вы ведете машину, а ваша жена говорит вам, что вы выбрали не самый удачный маршрут, то вы можете испытать приступ раздражения или даже гнева из-за того, что она пытается руководить вашими действиями и критикует ваши навыки водителя. Почему мы не можем спокойно воспринимать информацию, не впадая в эмоциональное возбуждение? Почему оно охватывает нас? Можем ли мы изменить себя таким образом, чтобы не перевозбуждаться по пустякам? Эти вопросы рассматриваются в главе 2 «Когда мы начинаем испытывать эмоции?».

В главе 3 объясняется, как и когда мы можем изменить то, что вызывает наши эмоции. Первый шаг заключается в выявлении тех триггеров, под воздействием которых мы совершаем поступки, не вызывающие у нас впоследствии ничего, кроме горьких сожалений. Нам нужно также уметь определять, будет ли конкретный триггер затруднять проведение изменения или же его действие может быть ослаблено. Мы не всегда добиваемся здесь успеха, но за счет понимания того, как возникают триггеры эмоций, мы можем повысить вероятность изменения того, что вызывает наши эмоции.

В главе 4 объясняется, как организуются наши эмоциональные реакции — выражения лица, действия и мысли. Можем ли мы контролировать наше раздражение настолько, чтобы оно не проявлялось в нашем голосе или на нашем лице? Почему иногда наши эмоции нарастают подобно лавине, и мы не в состоянии управлять ими? У нас не будет возможности контролировать эмоции, если мы не научимся лучше понимать, когда мы действуем под их влиянием; очень часто мы не знаем этого до тех пор, пока кто-нибудь не выскажется против нашего эмоционального поведения или пока мы сами не задумаемся о своих поступках позднее. В главе 4 рассказывается, как мы можем стать более внимательными к возникающим у нас эмоциям и таким образом направлять наше эмоциональное поведение в конструктивное русло.

Чтобы сократить число деструктивных и увеличить число конструктивных случаев эмоционального поведения, нам нужно знать предысторию и причину возникновения каждой эмоции. Изучение триггеров как наших внутренних эмоций, так и тех эмоций, которыми мы обмениваемся с другими людьми, позволит нам ослабить действие этих триггеров или, по крайней мере, узнать, почему некоторые из них настолько сильны, что могут затруднять любые попытки ослабить их влияние на нашу жизнь. Каждая эмоция порождает также уникальный набор ощущений в нашем теле. Лучше понимая эти ощущения, мы можем заранее узнавать о наших эмоциональных реакциях, чтобы по собственному усмотрению решать вопрос о том, воздействовать или не воздействовать на возникающую эмоцию.

Каждая эмоция имеет также свои уникальные сигналы, которые наиболее отчетливо проявляются у нас на лице и в нашем голосе. Необходимо провести еще немало исследований голосовых сигналов эмоций, но фотографии в главах книги, посвященных отдельным эмоциям, показывают наиболее тонкие и малозаметные выражения лица, сигнализирующие о том, когда эмоция только начинает проявляться или когда она подавляется. За счет раннего обнаружения эмоций мы можем успешнее взаимодействовать с людьми в самых разных ситуациях и управлять нашими собственными эмоциональными реакциями на чувства других людей.

Отдельные главы посвящены печали и горю (глава 5), гневу (глава 6), удивлению и страху (глава 7), отвращению и презрению (глава 8) и различным проявлениям удовольствия (глава 9); в каждой из этих глав имеются разделы, посвященные:

- наиболее типичным триггерам эмоций;
- функции эмоции: что эта эмоция дает нам и как она может создать нам неприятности;
- роли эмоции в различных психических расстройствах;
- упражнениям, помогающим читателям лучше узнать о своих телесных ощущениях, связанных с возникновением эмоций, и повысить вероятность того, что читатели смогут выбирать, как им следует действовать в моменты эмоционального возбуждения;
- фотографиям самых тонких проявлений эмоций на лицах других людей, позволяющие читателям лучше разбираться в чужих чувствах;

- объяснениям того, как использовать информацию о чувствах других людей — коллег по работе, членов семьи и друзей.

В приложении содержится тест, который вы можете выполнить прежде, чем приступать к чтению книги, чтобы выяснить, насколько хорошо вы умеете распознавать самые тонкие выражения лица. Вы можете выполнить тест еще раз, когда закончите чтение книги, чтобы оценить достигнутый вами прогресс.

Возможно, вы захотите спросить, почему какая-то из эмоций, представляющих для вас интерес, не рассмотрена в этой книге. На это я могу ответить, что решил рассматривать лишь те эмоции, которые мы знаем как универсальные, т. е. испытываемые всеми людьми. Смущение, вину, стыд и зависть, вероятно, испытывают все люди, но я сконцентрировался на тех эмоциях, которые имеют очевидные универсальные проявления. Я рассматриваю любовь в главе, посвященной эмоциям, доставляющим удовольствие, а ярость, ненависть и ревность — в главе, посвященной гневу.

Наука по-прежнему занимается изучением того, как каждый из нас переживает те или иные эмоции — почему кто-то имеет более насыщенный эмоциональный опыт или быстро приходит в состояние эмоционального возбуждения, и я завершаю книгу рассказом о том, что мы изучаем, что мы можем изучать и как мы можем использовать эту информацию в нашей собственной жизни.

Трудно переоценить то значение, которое имеют для нас наши эмоции. Мой наставник, покойный Сильван Томкинс, говорил, что эмоции мотивируют нашу жизнь. Мы организуем свою жизнь таким образом, чтобы максимизировать опыт позитивных эмоций и минимизировать опыт негативных эмоций. Нам это не всегда удается, но именно так мы стараемся поступать. Он утверждал, что эмоции мотивируют выбор всех наших самых важных начинаний. Это утверждение, сделанное в 1962 г., когда бихевиоральные науки полностью игнорировали эмоции, носит преувеличенный характер, так как для нашего выбора могут быть и другие мотивы. Но тем не менее эмоции играют важную, и очень важную, роль в нашей жизни.

Эмоции могут оказаться сильнее того, что большинство психологов наивно считают более сильными основополагающими мотивами, направляющими ход нашей жизни: голода, полового влечения и стремления к выживанию. Люди не станут принимать пищу, которая

вызывает у них отвращение. Они могут даже умереть от голода, если им не дадут ничего другого, хотя кому-то та же самая пища может показаться очень аппетитной. Таким образом, эмоции могут пересилить стремление утолить голод! Половое влечение печально известно своей уязвимостью к влиянию эмоций. Из-за испытываемого страха или отвращения человек может никогда не решиться вступить в интимные отношения или же постоянно оказываться не в состоянии довести половой акт до завершения. Эмоции способны пересилить половое влечение! А отчаяние способно подавить желание жить и привести человека к самоубийству. Эмоции способны пересилить стремление к жизни!

Проще говоря, люди хотят быть счастливыми, и большинство из нас не желает испытывать страх, гнев, отвращение, печаль или горе, если только эти негативные чувства не вызывают у нас герои спектакля, который мы смотрим, или романа, который мы читаем. Однако, как будет показано позднее, мы не можем прожить без таких эмоций; вопрос заключается в том, как жить с ними, нанося себе как можно меньше вреда.

Предисловие ко второму изданию

Я особенно рад тому, что это, второе, издание «Психологии эмоций» дает мне возможность поделиться новыми идеями, догадками и результатами исследований, которые могут помочь читателю сделать его эмоциональную жизнь более комфортной. С момента выхода первого издания книги прошло уже четыре года. Я обновил выводы и послесловие и добавил новую 10-ю главу, посвященную лжи и эмоциям, в которой попытался дополнить последние размышления о роли эмоций в выявлении лжи своими наблюдениями за тем, как признаки эмоций помогают оценить правдивость слов человека. Эта глава отражает мой опыт исследований последних нескольких лет, в ходе которых я уделял много времени вопросам возможности использования полученных результатов в решении задач повышения национальной безопасности.

Моя цель при написании «Психологии эмоций» состояла в том, чтобы помочь людям усовершенствовать четыре важных навыка, и поэтому я включил в эту книгу предложения и упражнения, которые, как я надеюсь, вы найдете и полезными, и стимулирующими ваши дальнейшие усилия. Этими четырьмя навыками являются:

1. Умение осознавать, когда вы начинаете испытывать эмоцию, до того как вы начинаете говорить или действовать. Приобрести этот навык труднее всего; в главе 2 объясняется, почему это так, а упражнения, призванные помочь вам улучшать осознание испытываемых вами эмоций, содержатся в главе 3 и в соответствующих разделах глав с 5-й по 8-ю, посвященных конкретным эмоциям. Выработка этого навыка позволит вам лучше понимать, когда вы начинаете испытывать эмоциональное возбуждение.
2. Умение выбирать, как вести себя, когда вы испытываете эмоцию, чтобы достигать своих целей, не причиняя вреда другим людям. Назначение каждого эмоционального эпизода состоит в том, чтобы помочь нам быстро достичь наших целей, например убедить других

людей в необходимости утешить нас, напугать нападающего на нас преступника или добиться многих других желаемых результатов. Самые удачные эмоциональные эпизоды не причиняют вреда и не создают проблем тем людям, с которыми мы имеем дело. Выработать это умение также непросто, но благодаря постоянной тренировке оно может стать частью вашего Я. (Информация по этой теме и необходимые упражнения содержатся в главах с 4-й по 8-ю.)

3. Умение чувствовать, какие эмоции испытывают другие люди. Так как эмоции лежат в основе всех самых важных отношений, возникающих у нас с другими людьми, то мы должны быть восприимчивы к чувствам других людей. Если вы захотите узнать больше, чем написано в этой книге, то вы можете воспользоваться моими разработками, которые помогут вам быстро развить это умение. Информацию о них смотрите на веб-сайте http://www.paulekman.com
4. Умение правильно использовать получаемую вами информацию о том, что чувствуют другие люди. Иногда это означает задавание человеку вопросов о замеченной вами эмоции, признание того, что он чувствует, или корректировку вашей реакции в свете того, что вы выяснили. Ваша реакция будут зависеть от того, кем является другой человек и какова история ваших отношений с ним. Как может варьироваться ваша реакция в отношениях с членами семьи, коллегами по работе и друзьями, объясняется в последних разделах глав с 5-й по 8-ю.



ГЛАВА

Эмоции в разных культурах

Я включил в эту книгу всё, что узнал об эмоциях за последние сорок лет и что, по моему убеждению, может помочь человеку улучшить его эмоциональную жизнь. Большая часть написанного мной – но не всё – подкрепляется результатами исследований других ученых, занимающихся изучением эмоций. Особая цель моих собственных исследований состояла в выработке профессионального умения читать и измерять проявления эмоций на лице. Обладая таким умением, я смог бы различать на лицах незнакомцев, друзей и членов семьи те нюансы, которые не замечают большинство людей, и благодаря этому я бы узнавал о них намного больше и вдобавок имел бы время для проверки своих идей с помощью экспериментов. Когда то, что я пишу, основывается на моих собственных наблюдениях, я подчеркиваю этот факт такими словами, как «по моим наблюдениям», «я уверен», «мне кажется...» А когда то, что я пишу, основывается на результатах научных экспериментов, я даю ссылку на конкретных источник, подкрепляющий мои слова.

Значительная часть того, что написано в этой книге, появилось под влиянием результатов моих межкультурных исследований выражений лица. Они навсегда изменили мой взгляд на психологию в целом и на эмоции в частности. Эти результаты, полученные в таких разных странах, как Папуа-Новая Гвинея, США, Япония, Бразилия, Аргентина, Индонезия и бывший Советский Союз, способствовали генерированию моих собственных идей о природе эмоций.

В ходе моих первых научных исследований, проведенных в конце 1950-х гг., я не проявлял вообще никакого интереса к выражениям лица. Все мое внимание было приковано к движениям рук. Мой метод классификации жестов позволял различать невротически и психотически депрессивных пациентов и оценивать, насколько улучшилось их состояние после лечения.[1] В начале 1960-х гг. ещё даже не было метода для непосредственного точного измерения сложных, часто очень быстрых движений лица, которые демонстрировали депрессивные пациенты. Я не имел представления о том, с чего начать, и не предпринял никаких реальных действий в этом направлении. Четверть века спустя, когда я разработал метод измерения движений лица, я вернулся к кинопленкам, на которых были сняты эти пациенты, и сумел сделать важные открытия, описанные в главе 5.

Я не думаю, что в 1965 г. я перевел бы фокус моих исследований на изучение выражений лица и эмоций, если бы не два благоприятных события. Во-первых, Агентство передовых исследовательских проектов (АРМА) при министерстве обороны США выделило мне грант на исследование невербального поведения в разных культурах. Я не претендовал на получение этого гранта, но в результате разразившегося скандала главный исследовательский проект APRA (фактически служивший прикрытием для поддержки повстанцев в одной из южных стран) был прикрыт и выделенные на него деньги необходимо было потратить где-нибудь за рубежом на проведение исследований, неспособных вызвать никаких подозрений. По счастливому стечению обстоятельств я оказался в нужный момент в кабинете того человека, который должен был потратить эти деньги. Он был женат на уроженке Таиланда и находился под впечатлением от того, насколько отличались ее невербальные коммуникации от тех, которые были привычны ему. По этой причине он хотел, чтобы я выяснил, что в таких коммуникациях является универсальным, а что характерным только для конкретных культур. Поначалу эта перспектива меня не обрадовала, но я решил не отступать и доказать свою способность справиться и с этой задачей.

Я приступил к работе над проектом в полной уверенности в том, что выражения лица и жесты являются результатом социального научения и меняются от культуры к культуре, и так же считали те специалисты, к которым я первоначально обратился за консультацией: Маргарет Мид, Грегори Бейтсон, Эдвард Холл, Рэй Бердвистел и Чарльз Осгуд. Я

вспомнил, что Чарльз Дарвин придерживался противоположного мнения, но был настолько уверен в его неправоте, что не дал себе труда прочитать его книгу, посвященную этому вопросу.

Во-вторых, большой удачей оказалась моя встреча с Сильваном Томкинсом. Он только что написал две книги об эмоциях, в которых утверждал, что выражения лица являются врожденными и универсальными для нашего биологического вида, но не имел доказательств в поддержку своих утверждений. Я не думаю, что когда-нибудь прочитал бы его книги или встретился с ним самим, если бы мы оба одновременно не представили в один и тот же научный журнал наши собственные статьи: он — об исследовании лица, а я — об исследовании движений тела.[2]

На меня произвели огромное впечатление глубина и широта мышления Сильвана, но я считал, что он, подобно Дарвину, придерживался ошибочного представления о врожденности, а значит, и универсальности выражений лица. Я был рад тому, что в спор вступил еще один участник и что теперь не только Дарвин, написавший свою работу сто лет тому назад, оппонировал Мид, Бэйтсону, Бердвистелу и Холлу. Дело принимало новый оборот. Возник реальный научный спор между знаменитыми учеными, и я, едва перешагнувший тридцатилетний рубеж, получил возможность, подкрепленную реальным финансированием, попытаться разрешить его раз и навсегда, дав ответ на следующий вопрос: являются ли выражения лица универсальными или же они, подобно языкам, специфичны для каждой конкретной культуры? Перед такой перспективой нельзя было устоять! Меня не волновало, кто окажется прав, хотя я не думал, что прав будет Сильван.[*]

---

[*] Я получил результат, противоположный тому, который ожидал получить. Это была идеальная ситуация. Результаты в бихевиоральных науках вызывают больше доверия, когда они оспаривают, а не подтверждают ожидания ученого. Для большинства других областей знаний характерно совершенно противоположное: результаты вызывают больше доверия, если они были предсказаны заранее. Это происходит потому, что вероятность искажения или ошибки снижается благодаря традиции, в соответствии с которой ученые повторяют эксперименты своих коллег, чтобы выяснить, удастся ли им получить тот же самый результат. К сожалению, такая традиция отсутствует в бихевиоральных науках. Эксперименты редко повторяются как самими учеными, выполнившими их в первый раз, так и другими исследователями. Но без такого механизма контроля ученые, занимающиеся бихевиоральными науками, непреднамеренно оказываются более склонными к получению тех результатов, которые они хотят получить.

В ходе моего первого исследования я показывал фотографии людям из пяти стран (культур) — Чили, Аргентины, Бразилии, Японии и США — и просил их оценить, какие эмоции отображались каждым выражением лица. Большинство людей в каждой культуре соглашались с тем, что выражения эмоций действительно могут быть универсальными.[3] Кэррол Изард, еще один психолог, которого консультировал Сильван и который работал в других культурах, провел практически тот же эксперимент и получил те же самые результаты.[4] Томкинс ничего не сказал мне об Изарде, а Изарду — обо мне. Сначала мы оба были недовольны тем, что практически одно и то же исследование одновременно выполняли два разных ученых, но для науки было особенно ценно, что два независимых исследователя пришли к одному и тому же выводу. По-видимому, Дарвин был прав.

Но как мы смогли установить, что люди из многих разных культур соглашались по поводу того, какая эмоция показывалась им на снимке, в то время как большое число умных людей придерживались совершенно противоположного мнения? Это были не просто путешественники, утверждавшие, что выражения лиц японцев, или китайцев, или представителей иных культур имеют разные значения. Бердвистел, уважаемый антрополог, специализировавшийся на изучении выражений лица и жестов (протеже Маргарет Мид), писал, что он отверг идеи Дарвина, когда обнаружил, что во многих культурах люди улыбаются, даже чувствуя себя несчастными.[5] Утверждение Бердвистела соответствовало точке зрения, доминировавшей в антропологии культур и по большей части в психологии в целом, согласно которой все имеющее социальную важность должно быть продуктом научения и, таким образом, изменяться от культуры к культуре.

Я примирил наши выводы об универсальности выражений эмоций с утверждениями Бердвистела о различии этих выражений в разных культурах с помощью идеи о *правилах отображения*. Эти правила, усваиваемые в результате социального научения и часто изменяющиеся от культуры к культуре, определяют, как следует управлять выражениями лица и кто, когда и кому может показывать свою ту или иную эмоцию. Именно благодаря этим правилам на большинстве публичных спортивных соревнований проигравший не показывает на лице печали или разочарования, которые он в действительности испытывает. Правила отображения воплощаются в типичном

приказании родителей: «Убери эту самодовольную улыбку с лица». Такие правила могут требовать, чтобы мы ослабляли, усиливали, полностью скрывали или маскировали выражение той эмоции, которую мы в действительности испытываем.[6]

Я проверил эту формулировку в ряде исследований, которые показали, что японцы и американцы имели одинаковые выражения лица, когда они в *одиночку* смотрели фильмы о хирургических операциях и катастрофах, но когда они смотрели те же фильмы в присутствии исследователя, то японцы в большей степени, чем американцы, маскировали выражение негативных эмоций на лице с помощью улыбки. Таким образом, наедине с собой человек показывает врожденные выражения эмоций, а на людях — управляемые выражения.[7] Так как антропологи и большинство путешественников наблюдали именно публичное поведение, то я имел собственные объяснения и доказательства его использования. Напротив, символические жесты, такие как утвердительные или отрицательные покачивания головой или поднятый в знак одобрения большой палец сжатой в кулак руки, безусловно, являются специфическими для данной культуры.[8] В этом Бердвистел, Мид и большинство других исследователей поведения человека были, безусловно, правы, хотя они и заблуждались в отношении выражения эмоций на лице.

Но здесь имелась одна лазейка, и если ее смог увидеть я, то смогли бы увидеть и Мид с Бердвистелом, которые, как мне было известно, искали любой способ поставить под сомнение мои результаты. Все люди, которых приходилось обследовать мне (и Изарду), могли усвоить западную манеру выражения эмоций на лице благодаря виденным им на кино- и телеэкране фильмам с участием Чарли Чаплина и Джона Уэйна. Научение через масс-медиа или контакты с представителями других культур могло объяснить, почему люди из разных культур одинаково оценивали эмоции на показываемых им фотографиях. Мне нужна была визуально изолированная от остального мира культура, представители которой никогда бы не видели ни кинофильмов, ни телепередач, ни журналов, а по возможности, и вообще никаких людей из другого общества. Если бы они оценивали выражения эмоций на показываемых им фотографиях точно так же, как жители Чили, Аргентины, Бразилии, Японии и США, то я бы оказался на коне.

Человеком, познакомившим меня с культурой каменного века, был невропатолог Карлтон Гайдусек, проработавший более десяти лет в самых глухих уголках Новой Гвинеи. Он пытался найти причину странной болезни под названием *куру*, которая уничтожила около половины представителей одного из таких малочисленных народов. Люди верили, что эта болезнь была наслана на них злым волшебником. К тому моменту, когда я впервые приехал на остров, Гайдусек уже выяснил, что причиной болезни был вирус замедленного действия с длительным инкубационным периодом. У местных жителей симптомы болезни, вызванной этим вирусом, начинали проявляться спустя несколько лет после заражения (подобным образом действует вирус, вызывающий СПИД). Но Гайдусек еще не знал, каким образом передается этот вирус. (Оказалось, что вирус передавался вследствие привычки к каннибализму. Эти люди не съедали своих врагов, которые погибали в сражении и, как предполагалось, были здоровыми и сильными. Они съедали только своих друзей, умерших от какой-нибудь болезни, в частности от куру. Они ели мясо сырым, и поэтому болезнь распространялась очень быстро. Через несколько лет за открытие медленных вирусов Гайдусек был удостоен Нобелевской премии.)

К счастью, Гайдусек понимал, что культуры каменного века вскоре полностью исчезнут, и поэтому израсходовал более сотни тысяч футов пленки на съемки нескольких фильмов о повседневной жизни представителей двух вымирающих культур. Сам он ни разу не видел своих фильмов: ведь для просмотра всех отснятых им кинопленок потребовалось бы почти шесть недель. Таким было положение дел, когда на сцене появился я.

Обрадованный тем, что хотя бы у кого-то возник научный интерес к его фильмам, Гайдусек предоставил в мое распоряжение отснятые им кинопленки, и мы с моим коллегой Уолли Фризеном потратили на их тщательное изучение целых полгода. Фильмы содержали два очень убедительных доказательства универсальности выражения эмоций на лице. Прежде всего нам ни разу не пришлось увидеть незнакомых выражений. Если бы выражения лица усваивались исключительно посредством научения, то тогда эти полностью изолированные от остального мира люди демонстрировали бы новые выражения, которых мы никогда не видели прежде. Но таких выражений мы не увидели.

Однако по-прежнему сохранялась возможность того, что эти знакомые нам выражения лица сигнализируют о совсем других эмоциях. Но, хотя из фильмов не всегда было понятно, что происходило с человеком до и после того, как у него на лице появлялось какое-то выражение, опрошенные нами местные жители подтвердили правильность наших интерпретаций. Если бы выражения лица сигнализировали о разных эмоциях в разных культурах, то тогда постороннему человеку, абсолютно незнакомому с данной культурой, было бы невозможно правильно интерпретировать увиденные им выражения.

Я пытался думать о том, как Бердвистел и Мид стали бы оспаривать это утверждение. Я представил себе, как они заявляют: «Совершенно не важно, что вы не увидели новых выражений; просто те, которые вы видели, имеют в действительности другой смысл. Вы правильно их отгадали потому, что получили подсказку из социального контекста, в котором они возникли. Вы никогда не видели выражение, которое было бы изолировано от того, что происходило прежде, после или в тот же самый момент. Но если бы вы его увидели, то не смогли бы определить, что оно означает». Чтобы закрыть эту лазейку, я пригласил Сильвана, проживавшего на Восточном побережье, провести неделю в моей лаборатории.

До его приезда мы отредактировали фильмы таким образом, чтобы он мог видеть только сами выражения, вычлененные из их социального контекста, т. е. фактически только лица, снятые крупным планом. Но Сильван не испытал никаких проблем. Каждая из его интерпретаций хорошо соответствовала социальному контексту, которого он не видел. Более того, он в точности знал, как он получал информацию. Мы с Уолли могли лишь почувствовать, что за эмоциональное сообщение передавалось каждым выражением, но наши оценки носили интуитивный характер; как правило, мы не могли в точности сказать, какое послание направляло лицо, если только на лице не появлялась улыбка. Сильван же уверенно подходил к экрану и точно указывал, какие конкретные движения мышц лица сигнализировали о выражении данной эмоции.

Мы также захотели узнать его общее впечатление об этих двух культурах. Он заявил, что одна группа выглядела вполне дружелюбно. Члены второй группы были по характеру вспыльчивыми, очень

подозрительными и имели гомосексуальные наклонности. Такими словами он описал представителей племени *анга*. Его оценки хорошо соответствовали тому, что нам рассказывал Гайдусек, работавший с этими людьми. Они периодически атаковали австралийских официальных лиц, пытавшихся основать поблизости государственную овцеводческую ферму. Это племя, по словам его соседей, отличалось крайней подозрительностью. А его мужская половина до вступления в брак имела только гомосексуальные связи. Через несколько лет этнологу Иренеусу Эйбл-Эйбесфельдту, попытавшемуся работать с этим племенем, пришлось в буквальном смысле спасать свою жизнь бегством.

После этой встречи я решил посвятить себя изучению выражений лица. Я должен был отправиться в Новую Гвинею и попытаться найти факты, подтверждающие то, что я считал верным: что по крайней мере некоторые выражения эмоций на лице являются универсальными. И я должен был разработать беспристрастный метод измерения изменений лица, чтобы любой другой ученый мог объективно узнать по движениям лица все то, что Сильван узнавал благодаря своей проницательности.

В конце 1967 г. я отправился на юго-восточное плоскогорье острова Новая Гвинея для обследования туземцев племени форе, которые жили в маленьких деревеньках, расположенных на высоте семи тысяч футов над уровнем моря. Я не знал языка форе, но с помощью нескольких местных юношей, учивших язык *пиджин* в миссионерской школе, я мог обеспечить перевод слов с английского на пиджин и далее на форе, а также обратный перевод. Я привез с собой фотографии разных выражений лица, большую часть которых дал мне Сильван для проведения исследований среди грамотных людей. (На с. 28 приведены три таких снимка.) Я также взял несколько фотографий людей из племени форе, отобранных с кинопленок, полагая, что эти люди будут иметь трудности с интерпретацией выражений лица европейцев. Я даже опасался, что они вообще окажутся не в состоянии понять смысл фотографий, поскольку прежде им не приходилось видеть ничего подобного. Ранее некоторые антропологи утверждали, что людей, которые никогда не видели фотографий, нужно учить тому, как интерпретировать эти изображения. Однако у людей из племени форе не было таких проблем; они сразу же поняли, что такое фотографии, и, по-видимому, для них не имело большого значения, какой национальности был сфотографированный человек – американцем, или из племени форе.

Трудность заключалась в том, чтобы правильно попросить их сделать то, что мне было нужно.

Они не имели своей письменности, и поэтому я не мог попросить их выбрать из списка то слово, которое бы описывало показанную эмоцию. Если бы мне нужно было зачитывать им список названий разных эмоций, то мне бы пришлось беспокоиться о том, чтобы они запомнили весь этот список, и о том, чтобы порядок зачитываемых слов не влиял на их выбор. По этим причинам я просто просил их придумать историю о каждом выражении лица. «Скажи мне, что происходит сейчас, из-за какого события в прошлом у человека возникло такое выражение и что должно произойти в ближайшем будущем. Процедура оказалась подобной медленному выдергиванию зубов. Я точно не знаю, было ли это обусловлено необходимостью работы через переводчика или полным отсутствием у них понимания того, что я хотел от них услышать или почему я хотел заставить это делать. Возможно также, что выдумывание историй о незнакомых людях не входило в число умений, которыми обладали представители племени форе.

Я действительно получил какие-то истории, но это стоило мне огромных затрат времени. После каждой такой встречи и я, и мои собеседники чувствовали себя обессиленными. Тем не менее я не испытывал недостатка в добровольцах, хотя народная молва сообщала о том, что выполнить задание, которое я даю, очень непросто. Однако имелся мощный стимул, заставлявший людей соглашаться разглядывать чужие фотографии: каждому, кто соглашался мне помочь, я давал кусок мыла или пачку сигарет. Эти люди не производили мыла, поэтому оно представляло для них большую ценность. Они выращивали табак, которыми набивали свои трубки, но курить мои сигареты, по-видимому, им нравилось больше.

Большинство их историй соответствовали той эмоции, которая, как предполагалось, отображалась на каждой фотографии. Например, глядя на снимок, показывающий то, что грамотные люди называют печалью, жители Новой Гвинеи чаще всего говорили, что у человека, показанного на фотографии, умер ребенок. Но процедура «вытягивания» историй была очень трудоемкой, а доказательство того, что разные истории соответствуют какой-то одной эмоции, представлялось трудной задачей. Я понимал, что должен действовать как-то по-другому, но не знал как.

Я также фотографировал спонтанные выражения лица и имел возможность фиксировать на пленке радостные взгляды людей, которым на дороге встречались их друзья из соседней деревни. Я специально создавал ситуации, способные вызвать нужные эмоции. Я записал на магнитофон игру двух мужчин на местных музыкальных инструментах и затем фотографировал их удивленные и радостные лица в то время, когда они впервые в жизни слушали свою музыку и свои голоса, записанные на магнитную ленту. Однажды я даже понарошку напал с резиновым ножом на местного мальчика, а скрытая камера снимала в это время его реакцию и реакцию его друзей. Все решили, что это была хорошая шутка. (Я благоразумно не стал изображать такое «нападение» на кого-то из взрослых мужчин.) Такие кинокадры не могли использоваться мной в качестве доказательств, так как те, кто полагал, что выражения эмоций на лице должны быть разными в разных культурах, всегда могли заявить, что я выбрал только те немногие случаи, когда на лицах людей появлялись универсальные выражения.

Я уехал из Новой Гвинеи через несколько месяцев — такое решение далось мне без труда, так как я жаждал привычного мне человеческого общения, которое было невозможно для меня в обществе этих людей, и привычной мне пищи, так как сначала я ошибочно решил, что вполне смогу обойтись блюдами местной кухни. Нечто, напоминающее какие-то части спаржи, которые мы обычно выбрасываем в мусорное ведро, надоели нам до последней степени. Это была авантюра, одна из самых увлекательных в моей жизни, но я по-прежнему беспокоился о том, что не смог собрать неопровержимых доказательств своей правоты. Я знал, что эта культура недолго будет оставаться в изоляции и что других культур, подобных этой, в мире осталось очень немного.

По возвращении домой я познакомился с методом исследований, который психолог Джон Дешил (John Dashiel) использовал в 1930-х гг. для изучения того, насколько хорошо маленькие дети могут интерпретировать выражения лица. Дети были слишком маленькими, чтобы читать, поэтому он не мог давать им список слов, из которого они могли бы делать выбор. Вместо того чтобы просить их придумать историю — как поступал я в Новой Гвинее, Дешил сам рассказывал им истории и показывал набор картинок. Все, что от них требовалось, это выбрать картинку, соответствующую рассказанной истории. Я понял, что этот метод подойдет и мне. Я просмотрел истории, рассказанные мне

жителями Новой Гвинеи, чтобы выбрать те, которые чаще всего использовались при объяснении каждого случая выражения эмоций. Все они были довольно простыми: «К нему пришли друзья, и он этому очень рад; он разгневан и готов драться; его ребенок умер, и он испытывает глубокую печаль; он смотрит на что-то такое, что ему очень не нравится, или он видит то, что очень плохо пахнет; он видит что-то новое и неожиданное».

Возникла проблема с наиболее часто рассказываемой историей для чувства страха — об опасности, исходящей от дикой свиньи. Я вынужден был изменить ее, чтобы снизить вероятность ее применения к эмоциям удивления или гнева. Она стала выглядеть следующим образом: «Он сидит дома совсем один, и в деревне тоже никого нет. Дома нет ни ножа, ни топора, ни лука со стрелами. Дикая свинья останавливается перед дверью дома, и он смотрит на нее и испытывает страх. Свинья стоит перед дверью несколько минут, а он смотрит на нее с испугом; свинья не отходит от двери, а он боится, что свинья нападет на него».

Я сделал набор из трех фотографий, которые должны были показываться при прочтении одной из историй (пример приводится ниже). От испытуемого требовалось только указать на одну из фотографий. Я подготовил много наборов фотографий, так как не хотел, чтобы какая-то из них появлялась больше одного раза и человек мог делать выбор методом исключения: «О, эту я уже видел, когда слушал рассказ об умершем ребенке, а эту — когда мне рассказывали о готовности напасть на обидчика; значит, эта фотография имеет отношение к дикой свинье».





Я вернулся в Новую Гвинею в конце 1968 г. со своими историями и фотографиями и с несколькими моими коллегами, которые должны были помогать мне собирать данные.[9] (На это раз я взял с собой большой запас консервов.) Весть о нашем возвращении быстро разнеслась по острову, так как, кроме Гайдусека и его оператора Ричарда Соренсона (оказавшего мне большую помощь в мой первый приезд), очень немногие иностранцы, посетившие Новую Гвинею один раз, приезжали туда снова. Сначала мы сами проехали по нескольким деревням, но после того, как стало известно, что на этот раз мы просим выполнить очень легкое задание, к нам стали приходить жители самых удаленных уголков острова. Им нравилось наше новое задание и возможность получить кусок мыла или пачку сигарет.

Я специально позаботился о том, чтобы никто из нашей группы не мог делать непреднамеренных подсказок нашим испытуемым о том, какой эмоции соответствует та или иная фотография. Наборы фотографий были наклеены на прозрачные пластиковые страницы, при этом числовой код, написанный на обороте каждого снимка, мог быть виден только с обратной стороны страницы. Мы старались сделать так, чтобы невозможно было узнать, какой код соответствовал каждому выражению. Поэтому страница поворачивалась к испытуемому таким образом, чтобы человек, записывающий ответы, не мог видеть лицевую сторону страницы. Зачитывалась история, и испытуемый указывал на соответствующую фотографию, а один из нас записывал код снимка, выбранного испытуемым.*

В течение всего нескольких недель мы обследовали более трехсот человек, т. е. около 3% всех представителей этой культуры, и полученных данных было вполне достаточно для проведения статистического анализа. Полученные результаты не вызывали сомнений для эмоций радости, гнева, отвращения и печали. Страх и удивление оказались практически неразличимы: когда люди слышали страшную историю, они с равной вероятностью выбирали выражение страха и выражение удивления, и то же самое наблюдалось, когда они

---

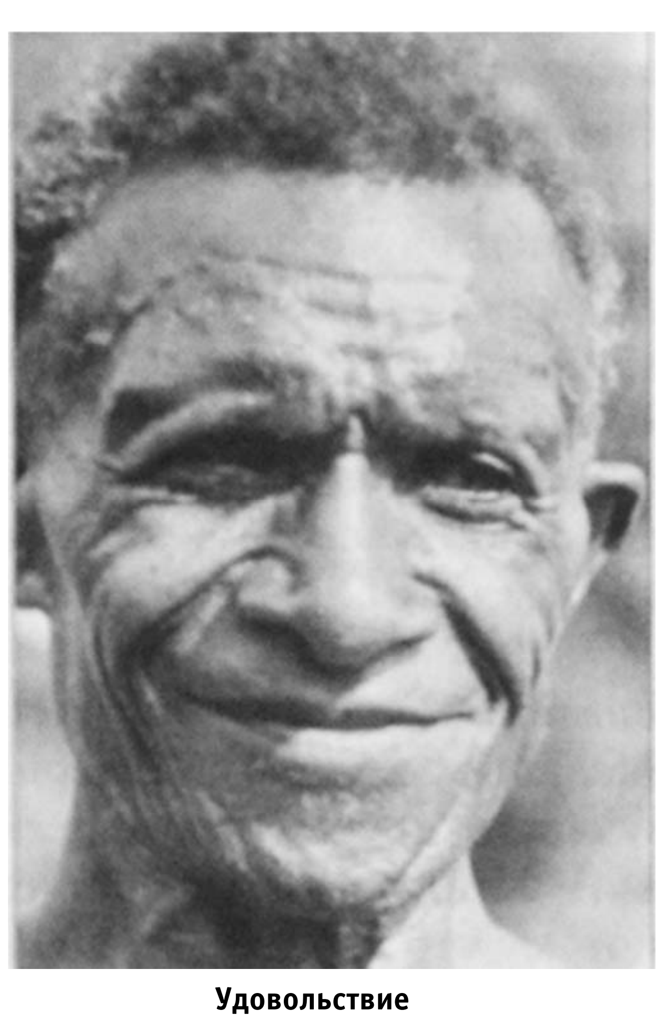
* Несмотря на предпринятые нами меры, один ученый, считавший, что выражения усваиваются в результате научения и не являются врожденными, спустя пятнадцать лет заявил, что мы могли давать нашим испытуемым подсказки о том, какие фотографии им следовало выбирать. Он не знал, как мы могли это делать, но твердо верил, что мы это делали, так как был не в состоянии отказаться от своих представлений о том, что для каждой культуры характерны свои выражения эмоций.

слышали удивительную историю. Но страх и удивление дифференцировались от гнева, отвращения, печали и радости. До сих пор я не знаю, почему эти люди не различали страх и удивление. Возможно, проблема заключалась в наших историях, а возможно, эти две эмоции настолько тесно переплетались в жизни этих людей, что стали практически неразличимы, В культурах с преобладанием грамотного населения люди четко отличают страх от удивления.[10]

Все наши испытуемые, за исключением двадцати трех, никогда не видели кинофильмов, телепередач или фотографий, не разговаривали на английском или на *пиджин* и не понимали этих языков, никогда не бывали в населенных пунктах на западе острова или главном городе их провинции и никогда не работали на европейцев. Двадцать три человека, составлявших исключение, видели кинофильмы, говорили по-английски и больше года учились в миссионерской школе. Результаты исследования не выявили никаких различий между большинством испытуемых, имевшим малоконтактов с внешним миром, и теми немногими, кто эти контакты имел, а также между мужчинами и женщинами.

Мы провели еще один эксперимент, который оказался для испытуемых не таким простым. Один из людей, говоривших на пиджин, читал слушателям какую-то историю, а затем просил их показать, как бы выглядело их лицо, если бы эта история приключилась с ними. Я снимал на видео, как эти люди, ни один из которых не участвовал в первом эксперименте, придавали своим лицам требуемые выражения. Позднее эти неотредактированные видеозаписи были показаны студентам колледжа в США. Если бы выражения эмоций менялись от культуры к культуре, то тогда эти студенты не могли бы правильно их интерпретировать. Но американцам удалось идентифицировать все эмоции, кроме страха и удивления, — они путали их точно так же, как и жители Новой Гвинеи. Ниже приводятся четыре примера того, как выражают свои эмоции гвинейцы.

Я обнародовал результаты наших исследований на ежегодной национальной конференции антропологов в 1969 г. Для многих наши результаты оказались неприятным сюрпризом. Эти ученые были твердо убеждены в том, что поведение человека целиком определяется его воспитанием, а не врожденными качествами; отсюда следовало, что, несмотря на мои доказательства, выражения эмоций должны быть



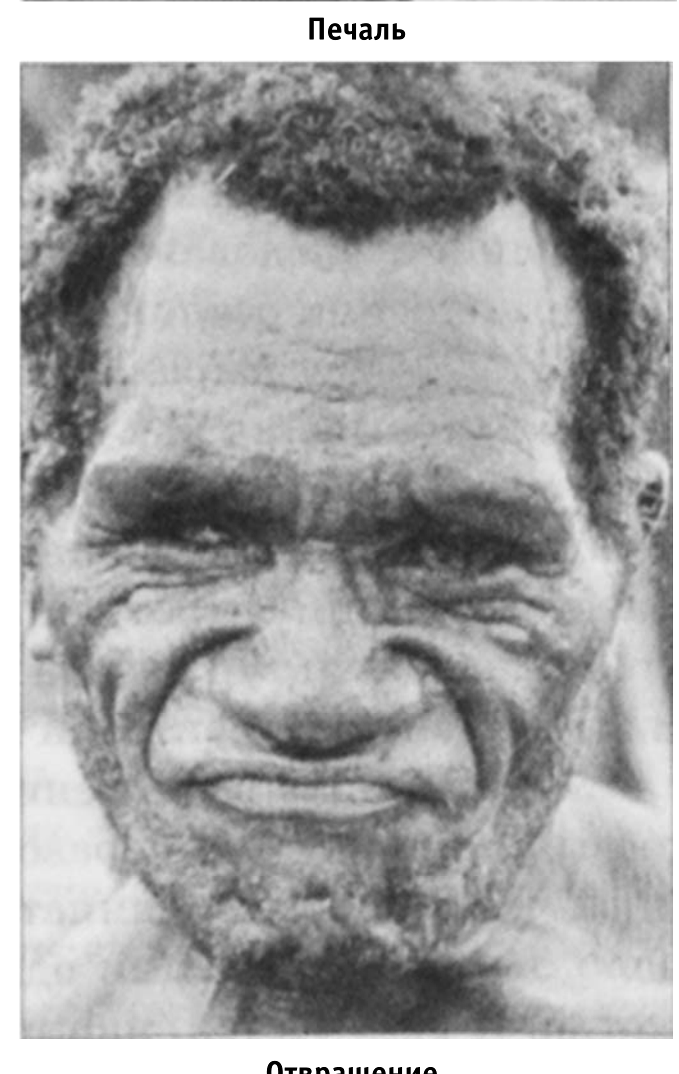
Удовольствие



Печаль



Гнев



Отвращение

разными в разных культурах. Факт обнаружения культурных различий в *управлении* выражениями лица в моем эксперименте с японскими и американскими студентами был признан недостаточно убедительным.

Лучший способ рассеять сомнения оппонентов заключался в том, чтобы полностью повторить все исследования в другой примитивной изолированной культуре. В идеале, повторить исследования должен был кто-то другой — кто хотел бы доказать мою неправоту. Если бы такой человек обнаружил бы то же самое, что обнаружил я, то это бы очень укрепило мои позиции. Благодаря другому счастливому стечению обстоятельств эту задачу блестяще выполнил антрополог Карл Хайдер.
Хайдер недавно вернулся из Индонезии, точнее из той части страны, которая называется теперь Западным Арианом. Там он в течение нескольких лет занимался изучением другой изолированной группы туземцев из племени *дани*.[11] Хайдер сказал мне, что в моих исследованиях что-то не так, потому что люди племени дани даже не имеют слов для обозначения эмоций. Я познакомил его со всеми материалами моих исследований и предложил повторить мои эксперименты при следующем посещении этого племени. Его результаты в точности совпали с моими — даже в отношении неспособности четко различать удивление и страх.[12]

Тем не менее даже сегодня не все антропологи убеждены в правильности моих выводов. Несколько известных мне психологов, занимающихся главным образом вопросами языка, указывают на то, что наши исследования среди грамотных людей, во время которых мы просили респондентов называть эмоцию, соответствующую конкретному выражению лица, не подтверждают принцип универсальности, так как слова, определяющие каждую эмоцию, не имеют идеального перевода на другие языки. То, как эмоции отображаются в языке, является, разумеется, продуктом культуры, а не эволюции. Но результаты обследования более чем двадцати грамотных культур Запада и Востока говорят о том, что мнение большинства представителей культуры о том, какая эмоция проявляется в данном выражении лица, оказывается одинаковым. Несмотря на проблему перевода, у нас никогда не возникало ситуации, в которой большинство людей в двух культурах приписывало бы разные эмоции одному и тому же выражению лица. Никогда! И разумеется, наши выводы опирались не только на те исследования, в ходе которых люди должны были описать фотографию

каким-то одним словом. В Новой Гвинее мы использовали истории для описания события, вызвавшего эмоцию. Мы также просили их изображать эмоции. А в Японии мы фактически измеряли движения самого лица, показывая таким образом, что когда люди находятся в одиночестве, то при просмотре неприятного фильма у них работают одни и те же мышцы лица, кем бы эти люди ни были — японцами или американцами.

Другой критик с пренебрежением говорил о наших исследованиях в Новой Гвинее на том основании, что мы использовали не конкретные слова, а истории, описывающие социальные ситуации.[13] Он утверждал, что эмоции — это слова, хотя в действительности это не так. Слова являются лишь обозначениями эмоций, а не эмоциями как таковыми. Эмоция — это процесс, особый тип автоматической оценки, несущей на себе отпечаток нашего эволюционного и индивидуального прошлого; в ходе этой оценки мы ощущаем, что происходит что-то важное для нашего благополучия и совокупность физиологических изменений и эмоциональных реакций вступает во взаимодействие с текущей ситуацией. Слова — это лишь один из способов отображения эмоций, и мы действительно используем их, когда испытываем эмоциональное возбуждение, но мы не можем сводить эмоции только к словам.

Никто не знает наверняка, какое сообщение мы автоматически принимаем, когда видим чье-то выражение лица. Я подозреваю, что такие слова, как «гнев» или «страх», не относятся к числу обычно передаваемых нами сообщений, когда мы оказываемся в соответствующей ситуации. Мы используем эти слова, когда говорим об эмоциях. Гораздо чаще сообщение, которое мы получаем, очень напоминает то, которое мы получали благодаря нашим историям, — не абстрактное слово, а определенное ощущение того, что человек собирается делать в следующий момент, или того, что заставило человека испытывать какую-то эмоцию.

Еще один совершенно другой тип доказательств также поддерживает утверждение Дарвина о том, что выражения эмоций на лице универсальны и являются результатом нашей эволюции. Если выражения не нужно усваивать, то тогда те, кто рождаются слепыми, должны демонстрировать те же выражения эмоций, как и те, кто родились зрячими. Многие исследования на эту тему были проведены за

последние шестьдесят лет, и их результаты неизменно подтверждали это предположение, особенно в отношении спонтанных выражений лица.[14]

Результаты наших кросскультурных исследований стимулировали поиск ответов на множество других вопросов о выражениях эмоций: сколько выражений могут придавать своему лицу люди? Предоставляют выражения лица достоверную или же вводящую в заблуждение информацию? Могут ли люди «лгать лицом», подобно тому, как они лгут словами? Нам предстояло так много сделать и так много узнать. Теперь же мы имеем ответы на все эти вопросы, как и на многие другие.

Я выяснил, сколько выражений может принимать наше лицо: оказалось, что более десяти тысяч, и я определил те из них, которые имеют наиболее важное значение для наших эмоций. Более двадцати лет тому назад мы с Уолли Фризеном составили первый атлас человеческого лица, который состоял из словесных описаний, фотографий и последовательностей кинокадров и давал возможность измерять движения лица в анатомических терминах. Работая над этим атласом, я научился тому, как выполнять любые мышечные движения на моем собственном лице. Иногда для проверки того, что выполняемое мной движение было вызвано сокращением конкретной мышцы, я протыкал кожу лица иглой, чтобы обеспечить электростимуляцию и сокращение мышцы, создающей нужное выражение. В 1978 г. описание нашей методики измерения движений лица — *FACS* (*Facial Action Coding System*) «Система кодирования движений лица» — было выпущено отдельной книгой. С тех пор этот инструмент широко используется сотнями ученых из разных стран для измерения движений лица, а специалисты по компьютерам активно работают над тем, как автоматизировать и ускорить такие измерения.[15]

За прошедшие годы я использовал FACS для изучения тысяч фотографий и многих тысяч выражений лиц, заснятых на кино- и видеопленку, и измерял каждое мышечное движение для каждого выражения эмоции. Я стремился узнать об эмоциях как можно больше, измеряя выражения лиц пациентов психиатрических клиник и людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Я изучал также нормальных людей, которые показывались в выпусках новостей CNN или были участниками моих лабораторных экспериментов по провоцированию эмоций.

За последние двадцать лет я сотрудничал с другими учеными для выяснения того, что происходит в нашем теле и нашем мозге, когда выражение какой-то эмоции появляется на нашем лице. Подобно тому, как имеются разные выражения для гнева, страха, отвращения и печали, имеются и разные профили физиологических изменений в органах нашего тела, генерирующие для каждой эмоции свои уникальные ощущения. Наука только сейчас начинает определять модели работы головного мозга, лежащие в основе проявления каждой эмоции.[16]

Используя FACS, мы научились выявлять на лице признаки, указывающие на то, что человек лжет. То, что я назвал *микровыражениями*, т.е. очень быстрые движения лица, продолжающиеся менее 1/5 секунды, являются важными источниками утечки информации, позволяющей узнать, какую эмоцию человек пытается скрыть. Неискренние выражения лица могут разоблачать себя разными способами: обычно они слегка асимметричны и их появление и исчезновение с лица происходит чересчур резко. Мои исследования по выявлению признаков лжи стали причиной моего сотрудничества с судьями, адвокатами и полицейскими, а также с ФБР, ЦРУ и с другими подобными организациями из дружественных нам стран. Я учил всех этих людей тому, как можно точнее определить, говорит ли человек правду или лжет. Эта работа помогла мне получить возможность изучить выражения лиц и эмоции шпионов, убийц, растратчиков, зарубежных национальных лидеров и многих других людей, с которыми профессор психологии обычно никогда не встречается лично.[17]

Когда я написал уже больше половины этой книги, мне была предоставлена возможность провести пять дней в обществе его святейшества далай-ламы, чтобы обсудить с ним проблему деструктивных эмоций. В наших беседах принимали участие еще шесть человек — ученые и философы, которые также излагали свои воззрения.[18] Знакомство с их воззрениями и участие в дискуссии позволило мне познакомиться с новыми идеями, которые я отразил в этой книге. Тогда же я впервые узнал о взглядах на эмоции тибетских буддистов, и эти взгляды оказались совсем не похожими на те, которые выработались у нас на Западе. Я с удивлением обнаружил, что идеи, изложенные мной в главах 2 и 3, оказались совместимыми с воззрениями буддистов, а взгляды буддистов предполагали расширение

и уточнение моих идей, что и заставило меня существенно изменить эти главы. Я узнал от его святейшества далай-ламы о многих разных уровнях познания, от эмпирического до интеллектуального, и поверил в то, что моя книга существенно выиграет от полученных мной знаний.[19] Эта книга не о буддистских взглядах на эмоции, но я действительно время от времени указываю на имеющиеся совпадения наших взглядов и на те моменты, когда благодаря этим совпадениям у меня возникли оригинальные идеи.

Одна из новых областей исследований, представляющих особый интерес для ученых, связана с изучением механизмов возникновения эмоций.[20] Многое из того, о чем я здесь писал, основывается на результатах таких исследований, но мы еще не столько знаем о нашем мозге, чтобы ответить на многие из вопросов, обсуждавшихся в этой книге. Мы действительно много знаем об эмоциональном поведении — вполне достаточно, чтобы ответить на самые главные вопросы о роли эмоций в нашей повседневной жизни. То, о чем я рассказываю в следующих главах, основывается главным образом на моих собственных исследованиях эмоционального поведения, в ходе которых подробно изучались особенности, виденные мной в разных эмоциональных ситуациях во многих разных культурах. Осмыслив этот материал, я решил написать о том, что, как мне кажется, должны знать люди для лучшего понимания своих эмоций.

Хотя основу для написания этой книги обеспечили мне проведенные мной исследования, я сознательно выходил за рамки доказанного наукой, чтобы включить в книгу также и то, что, по моему мнению, является верным, но остается еще не доказанным с научной точки зрения. Я обращался к нескольким вопросам, которые, как мне кажется, небезынтересны людям, желающим сделать свою эмоциональную жизнь более комфортной. Работа над книгой дала мне новое понимание эмоций, и я надеюсь, что это новое понимание появится теперь и у вас.



ГЛАВА

Когда мы начинаем испытывать эмоции?

Большую часть времени наши эмоции служат нам вполне успешно, мобилизуя нас заниматься тем, что является важным в нашей жизни, и доставляя нам самые разные виды удовольствия. Но иногда наши эмоции могут создавать нам проблемы.

Это случается тогда, когда наши эмоциональные реакции становятся неадекватными ситуации одним из трех следующих способов. Во-первых, мы можем испытывать и показывать правильную эмоцию, но с неправильной интенсивностью (например, наше беспокойство было оправданно, но мы проявили чрезмерный испуг). Во-вторых, мы можем испытывать правильную эмоцию, но проявлять ее ненадлежащим образом (например, наш гнев был оправдан, но молчаливая форма его проявления была контрпродуктивной). В главе 4 описываются способы, которыми мы можем изменить эти две неподходящие эмоциональные реакции, с неправильно выбранной интенсивностью или с неправильно выбранным способом выражения эмоции. В этой главе и в главе 3 я рассматриваю третий тип неподходящей эмоциональной реакции — который труднее изменить и который оказывается даже хуже, чем первые два. Он проявляется не в том, что наша реакция оказывается чересчур сильной или выражается в неправильной форме, а в том, что мы вообще испытываем не ту эмоцию, которую должны были бы испытывать. Проблема состоит не в том, что мы были слишком испуганы или проявили свой страх ненадлежащим образом, а в том, что мы, как выясняется позднее, вообще не должны были испытывать страх.

Почему возникла неподходящая эмоциональная реакция? Можно ли полностью разрушить триггер (т. е. «спусковой механизм») эмоции так, чтобы, например, когда к вашему телефонному разговору подключается другой абонент, вы не испытывали гнева? Можно ли изменить эмоциональную реакцию таким образом, чтобы в этом случае вы проявили веселье или высокомерие? Если мы не можем подавить или изменить нашу эмоциональную реакцию на триггер, то не можем ли мы по крайней мере ослабить ее силу, чтобы не реагировать на событие неподходящим образом?

Эти вопросы не возникли бы, если бы все мы одинаково реагировали на один и тот же стимул, если бы каждое событие в нашей жизни вызывало одинаковую реакцию у каждого. Но очевидно, что в жизни так не бывает: одни люди боятся высоты, а другие — нет; одни оплакивали смерть принцессы Дианы как смерть самого близкого человека, а другие продемонстрировали по этому поводу полное безразличие. Однако имеются какие-то триггеры, которые приводят в действие одну и ту же эмоцию у всех: например, автомобильная катастрофа, которой чудом удалось избежать, обязательно вызывает кратковременный страх. Как это происходит? Как каждый из нас приобретает собственный уникальный набор триггеров эмоций и в то же время имеет такие же реакции, как и все, на прочие триггеры? Почти каждый испытывает страх, когда у стула, на котором он сидит, внезапно подламываются ножки, но одни люди боятся летать на самолетах, а другие нет. Мы имеем одинаковые триггеры точно так же, как имеем общие выражения для каждой эмоции, но есть триггеры, специфичные не только для данной культуры, но и для какого-то отдельного индивида. Как мы приобретаем триггеры эмоций, которых мы не хотели бы иметь? Глава 2 обращается ко всем этим вопросам. Нам необходимо получить ответы прежде, чем мы обратимся к практическому вопросу из следующей главы о том, можем ли мы изменять то, что приводит в действие наши эмоции.

Найти ответы на эти вопросы нелегко, потому что мы не можем по своему усмотрению извлекать их из головы интересующего нас человека, как и не можем (о причинах этого я расскажу позднее) постоянно находить ответы, просто спрашивая людей о том, почему или когда они стали испытывать ту или иную эмоцию. Существуют специальные методы стимулирования появления образов в мозгу, в частности метод

функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ), при использовании которого голова человека помещается внутри магнитной катушки и изображения генерируются активными участками мозга с периодом в две-три секунды. К сожалению, это слишком медленно для изучения того, как начинаются эмоции, потому что часто они возникают менее чем за одну секунду. И даже если фМРТ имеет необходимое разрешение по времени, он не даст нам полезных подсказок, так как будет просто определять, какие структуры мозга находятся в активном состоянии, а не в чем выражается их активность.

Хотя в настоящее время еще нет достоверных научных данных, позволяющих дать окончательные ответы на все эти вопросы о том, как в нашем мозгу возникают триггеры эмоций и можем ли мы эти триггеры ликвидировать, и, возможно, для ответа на эти вопросы потребуются десятилетия, какие-то приблизительные выводы могут быть сделаны уже сейчас на основании тщательного исследования того, как и когда люди ведут себя под воздействием эмоций. Хотя предлагаемые мной ответы и являются во многом интуитивными, все же они могут помочь нам лучше разбираться в наших собственных эмоциях и эмоциональных реакциях других людей.

Мы не приходим в эмоциональное возбуждение от всего подряд и не находимся во власти эмоций постоянно. Эмоции возникают и исчезают. Мы испытываем эмоцию в какой-то один момент и можем не испытывать никаких эмоций в другой. Одни люди более эмоциональны, чем другие (см. заключительную главу), но даже у самых эмоциональных бывают периоды, когда они не испытывают никаких эмоций. Некоторые ученые утверждают, что какие-то эмоции присутствуют всегда, но они слишком слабы, чтобы быть для нас заметными или влиять на то, что мы делаем. Но если эмоция настолько неявна, что мы не можем ее заметить, то, как я полагаю, мы можем утверждать, что временами мы не испытываем никаких эмоций. (Иногда даже те, кто полагают, что мы всегда испытываем какую-то эмоцию, признают, что эта эмоция не всегда бывает одной и той же. По этой причине они также сталкиваются с необходимостью объяснять, почему мы испытываем одну эмоцию в один момент и другую в другой.)

С учетом того, что не каждая минута нашей жизни окрашена какой-то эмоцией, без ответа остается следующий вопрос: почему мы начинаем испытывать эмоции? Чаще всего эмоции возникают тогда,

когда мы ощущаем, правильно или ошибочно, что происходит или вот-вот должно произойти некое событие, способное позитивно или негативно повлиять на наше благополучие. Это не единственный способ возникновения у нас эмоций, но он является очень важным и, возможно, основным, и поэтому мы сосредоточим на нем особое внимание. (Позднее я опишу восемь других способов возникновения эмоций.) В этом заключается простая основополагающая идея: эмоции возникают для того, чтобы подготовить нас к быстрым действиям в условиях событий, имеющих большое значение для нашей жизни.

Вспомните ситуацию, когда вы вели машину и перед вами внезапно возникла другая машина, которая, как вам казалось, должна была неминуемо столкнуться с вашей. Ваше внимание было занято интересной беседой с другом, сидящим на сиденье для пассажира, или прослушиванием радиопередачи. За мгновение до того, как у вас появится время подумать, прежде чем сознательная часть вашего Я сможет оценить ситуацию, вы ощутите опасность и начнете испытывать страх.

Возникающая эмоция охватывает вас в течение миллисекунд и направляет то, что вы делаете, говорите или думаете. Безо всякого сознательного выбора вы поворачивает руль таким образом, чтобы избежать столкновения, и жмете ногой на тормозную педаль. В то же самое время на вашем лице появляется выражение страха: брови приподнимаются и сводятся вместе, глаза широко раскрываются, а губы оттягиваются назад. Ваше сердце начинает биться быстрее, вы покрываетесь испариной, а кровь приливает к крупным мышцам ваших ног. Отметьте, что у вас появилось бы это выражение лица, даже если бы в машине, кроме вас, никого не было; и точно так же ваше сердце забилось бы быстрее, даже если бы вы не испытали внезапно значительной физической нагрузки, требующей активизации кровообращения. Эти реакции возникают потому, что на протяжении нашей эволюции другим людям было полезно знать, когда мы ощущаем опасность, и сходным образом им было полезно быть готовыми к бегству, когда они испытывали страх.

Эмоции готовят нас к важным событиям без наших размышлений о том, что нам следует делать. Вы бы не смогли выжить в критической ситуации на дороге, если бы часть вашего Я не наблюдала постоянно за окружающей обстановкой с целью обнаружения сигналов опасности. Вы

также не смогли бы выжить, если бы должны были сознательно размышлять о том, что вам следует делать, чтобы справиться с опасностью, когда она станет очевидной. Эмоции делают это, когда вы еще не знаете, что происходит, и обычно это идет вам на пользу, как в примере с потенциальной автокатастрофой.

После того как опасность миновала, вы по-прежнему будете испытывать страх. Потребуется от 10 до 15 секунд для того, чтобы ваше ощущение страха прошло, и у вас будет мало возможностей сделать этот период короче. Эмоции вызывают изменения в разных отделах нашего мозга, мобилизующие нас к действиям в отношении того, что вызвало нашу эмоцию, а также изменения в нашей вегетативной нервной системе, регулирующей сердечный ритм, частоту дыхания, интенсивность потоотделения и многие другие физиологические изменения, и, таким образом, готовят нас к различным действиям. Эмоции также посылают сигналы, вызывающие изменения выражений лица, тона голоса и положения тела. Мы не выбираем эти изменения сознательно, они просто происходят сами собой.

Когда наша эмоция оказывается сильной и возникает очень быстро, как в примере с машиной, воспоминание об этом эпизоде после его завершения будет не очень точным. Вы не можете знать, что делал ваш мозг, какие процессы происходили в нем при распознавании опасности, созданной другой машиной. Вы знаете, что повернули руль и нажали на тормоз, но, вероятно, вы не знаете, какое выражение появилось на вашем лице. Вы испытали какие-то ощущения в своем теле, но вам трудно подобрать слова для их точного описания. Если бы мы захотели узнать, как вам удалось почувствовать опасность в то время, как вы вели беседу или слушали радио, то вы не смогли бы рассказать нам об этом. Вы были не в состоянии наблюдать или направлять процессы, которые спасли вам жизнь. Эта удивительная особенность наших эмоций — способность инициировать наши действия без нашей осведомленности о возникающих процессах — может также работать и против нас, вызывая ненадлежащие эмоциональные реакции. В дальнейшем мы поговорим об этом подробнее.

Если бы процесс был более медленным, то мы могли бы знать о том, что происходило в нашем мозгу; другими словами, мы бы могли знать ответы на вопросы, поставленные в этой главе. Но мы не выжили бы в том дорожном инциденте, так как не смогли бы действовать достаточно

быстро. В тот начальный момент решение или оценка, порождающие эмоцию, возникают чрезвычайно быстро и не контролируются нашим сознанием. Мы должны иметь механизмы автоматической оценки, непрерывно сканирующие окружающую обстановку и определяющие, когда происходит что-то важное для нашего благополучия или нашего выживания.

Когда мы научимся реально отслеживать операцию автоматической оценки, осуществляемую нашим мозгом, то я ожидаю, что мы сможем обнаружить несколько механизмов такой оценки, а не какой-то один; по этой причине я буду использовать множественную форму этого слова и говорить о механизмах автоматической оценки, которые для краткости буду называть *автооценивателями*.*

Почти все, кто занимаются эмоциями в наши дни, соглашаются с тем, что я утверждал и прежде: во-первых, что эмоции представляют собой реакции на факторы, которые кажутся очень важными для нашего благополучия; и во-вторых, что эмоции часто возникают настолько быстро, что мы не осознаем процессы в нашей психике, которые их стимулируют.[1] Результаты исследований мозга хорошо согласуются с моими предыдущими предположениями. Мы можем делать сложные оценки очень быстро, в течение нескольких миллисекунд, не отдавая себе отчета о самом оценочном процессе.

Теперь мы можем перефразировать первую группу вопросов о том, каким образом триггеры эмоций могут быть и универсальными, и специфичными для данного индивида. К чему оказываются восприимчивы автооцениватели и как они стали чувствительны к этим триггерам? Как возникают триггеры эмоций? Ответы на эти вопросы позволят нам узнать, почему у нас возникают эмоции. Это поможет нам ответить на вопрос о том, почему мы иногда испытываем эмоции, которые кажутся совершенно неподходящими для нас, хотя в другие моменты наши эмоции прекрасно соответствуют тому, что происходит вокруг нас, и могут даже спасти нам жизнь.

---

* Когда тридцать лет тому назад я впервые начал писать об автооценивателях, я не уточнял, о каких чувствах может идти речь. Возможно, ими могут быть зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Я подозреваю, что зрение имеет особое значение, но что при этом оно может отражать мои собственные предубеждения. Я всегда был больше всего чувствителен к тому, что я вижу; поэтому мой интерес к эмоциям начался с очарования выражениями человеческого лица. В этой книге мы должны полагать, что каждый орган чувств предоставляет исходную информацию для автооценивателей.

Ответы также укажут нам, возможно ли изменить то, что вызывает эмоции. Например, есть ли что-то такое, что мы могли бы сделать, чтобы больше не испытывать страх, когда самолет проваливается в воздушную яму? (Летчики рассказывали мне, что они добиваются такого результата, потому что они почти всегда получают предупреждение от датчиков самолета о приближении области с неблагоприятными атмосферными условиями. Но если бы они не получали такого предупреждения, то испытывали бы они страх или нет? Я не смог добиться четкого ответа на этот вопрос ни от одного из пилотов, но остальные члены экипажа отвечали на это вопрос утвердительно: они действительно испытывали кратковременный страх.) Что нам понадобится делать, чтобы мы больше не испытывали побуждения отвечать, к примеру, гневом на гнев? Является ли такая цель недостижимой? Возможно, все, что мы в состоянии сделать, это изменить чувствительность автооценивателей к некоторым триггерам. Но, возможно, даже это будет для нас недостижимо. Нам еще придется столкнуться с этой проблемой.

Мы можем сделать определенные заключения о чувствительности наших автооценивателей к различным событиям путем исследования того, когда возникают эмоции. Большая часть известной нам информации получена не посредством наблюдения за тем, когда люди испытывают ту или иную эмоцию. Напротив, она получена из их ответов на вопросы анкеты о том, когда, как им помнится, они испытывали ту или иную эмоцию. В своей известной книге философ Питер Голди назвал этот тип информации пострационализирующей.[2] Это было сделано не для того, чтобы признать такую информацию бесполезной. Ответы, получаемые от людей на эти вопросы, — подобные объяснениям, которые мы даем сами себе после вызвавшего у нас эмоцию эпизода, чтобы понять, почему мы делали то, что делали, — могут быть неполными и, возможно, стереотипными, потому что они проходят через фильтры, пропускающие то, что люди знают и помнят. При использовании таких опросников возникает проблема, связанная с тем, что человек действительно готов рассказать другим людям. Но все же эти ответы способны нас кое-чему научить.

В 1970-х гг. мой бывший студент, психолог Джерри Ваучер, задавал такие вопросы жителям Малайзии и США.[3] Несколько лет спустя мой коллега, психолог Клаус Шерер, и его сотрудники[4] провели

подобное обследование среди студентов из восьми западных культур. Оба исследователя обнаружили доказательства универсальности выражений: сообщалось, что одни и те же типы триггеров вызывали у представителей разных культур одинаковые эмоции. При этом оба они получили также доказательства наличии межкультурных различий в конкретных событиях, вызывавших те или иные эмоции. Например, в каждой культуре потеря чего-то важного служила триггером печали, но то, что воспринималось как потеря, изменялось от культуры к культуре.

Один из малазийцев, обследованных Ваучером, рассказал историю о человеке, который услышал призыв к молитве по случаю важного религиозного праздника мусульман. «Это заставило его испытать печаль, когда он подумал о своей жене и детях, которые отмечали праздник в его родной деревне. Сейчас он находится в джунглях, где сражается за свободу своей страны. Он служит солдатом и не имеет возможности отмечать религиозный праздник дома вместе со своей женой и детьми». Обследованный Шерером европеец рассказал: «Я думал о чем-то, что вызвало у меня воспоминание о моем школьном друге, погибшем в автокатастрофе. Он был талантливым ученым и замечательным человеком. Его жизнь оборвалась так нелепо». Тема потери присутствовала в обеих историях, но эти потери были такими разными.

Результаты моих исследований в нашей культуре позволили выявить множество различий у американцев в отношении того, что вызывает у них печаль, гнев, страх, отвращение и т. п. Нельзя сказать, что эти причины всегда были разными. Какие-то события почти наверняка заставляли всех испытывать одну и ту же эмоцию: например, подозрительного вида человек с бейсбольной битой, неожиданно появляющийся из темного переулка, почти всегда вызывает страх. Но моя жена боится мышей, а я не боюсь их вовсе. Меня раздражает медленное обслуживание в ресторане, а она его просто не замечает. Таким образом, перед нами снова встает вопрос: как автооцениватели становятся чувствительными к универсальным триггерам эмоций, которые присутствуют в каждом из нас, и к тем триггерам, которые приводят в действие разные эмоции даже у индивидов, принадлежащих к одной культуре?

При размышлении над этим вопросом становится ясно, что автооцениватели должны внимательно наблюдать за двумя типами

триггеров. Они должны выявлять события, с которыми сталкивается каждый, которые имеют важное значение для благополучия или выживания всех людей. Для каждой эмоции, по-видимому, существует несколько таких событий, которые откладываются в мозгу каждого человека. Это может быть общая схема, абстрактный план или алгоритм сцены, такой как угроза причинения вреда для эмоции страха или тяжелая потеря для печали. Другая равновероятная возможность заключается в том, что хранимое в памяти является вовсе не абстрактным, а вполне конкретным событием: например, для страха это может быть внезапное лишение поддержки или стремительное приближение чего-то такого, что способно причинить нам вред. Для печали универсальным триггером может быть потеря человека, к которому мы сильно привязаны. Однако отсутствие строгого научного обоснования выбора между этими двумя возможностями не влияет на то, как мы регулируем нашу эмоциональную жизнь.

В течение нашей жизни мы сталкиваемся со многими специфическими событиями, которые мы учимся интерпретировать таким образом, чтобы они вызывали у нас страх, гнев, отвращение, печаль, удивление или удовольствие; эти события добавляются к универсальным событиям из нашего эволюционного прошлого, расширяя перечень того, на что реагируют автооцениватели. Эти запомненные события могут близко или отдаленно напоминать первоначально накопленные события. Они служат уточнениями или дополнениями к универсальным прошлым событиям. Они не бывают одинаковыми у всех людей и варьируются в зависимости от личного опыта каждого. Когда я обследовал представителей культуры каменного века в Новой Гвинее в конце 1960-х гг., то обнаружил, что они боялись нападения дикой свиньи. В урбанизированной Америке люди больше боятся нападения грабителей, но оба случая отражают угрозу причинения вреда.[5]

В нашей более ранней книге[6] мы с моим соавтором Уолли Фризеном описали сцены, которые, как мы полагали, были универсальными для семи эмоций. Позднее психолог Ричард Лазарус выдвинул похожее предположение.[7] Он использовал понятие *стержневых родственных тем* для отражения своего представления о том, что эмоции имеют отношение главным образом к нашим взаимоотношениям с другими людьми, с чем я во многом согласен (хотя такие происходящие

независимо от людей события, как закат солнца или землетрясение, также вызывают эмоции). Слово «тема» является очень удачным, так как оно позволяет говорить об универсальных темах и их вариациях, возникающих в процессе приобретения индивидуального опыта каждым человеком.

Когда мы сталкиваемся с какой-то темой, например темой ощущений, которые мы испытываем, когда под нами неожиданно ломается стул, то она вызывает эмоцию практически без оценки ситуации. Автооценивателям может потребоваться чуть больше времени, чтобы оценить любую из вариаций этой темы, с которой мы познакомились в процессе взросления. Чем дальше отстоит вариация от темы, тем больше может пройти времени, прежде чем мы поймем, где происходит *рефлективная оценка*.[8] В случае рефлективной оценки мы осознанно воспринимаем наши процессы оценки, т. е. мы обдумываем и анализируем то, что происходит. Допустим, кто-то услышал, что в его организации ожидается сокращение кадров. Он начинает думать о возможности своего увольнения и, размышляя об этой потенциальной угрозе, может почувствовать страх. Он не может позволить себе потерять эту работу, ведь она является для него единственным источником дохода. Это событие имеет отношение к теме потери поддержки — так как я полагаю, что это одна из тем для страха, но оно настолько далеко от этой темы, что процесс оценки оказывается не автоматическим, а рефлективным. В этом процессе принимает участие сознание этого человека.

Вполне понятно, как приобретаются идиосинкразические вариации, т. е. собственные триггеры эмоций каждого индивида. Они являются усвоенными и отражают получаемый нами опыт (встреча с дикой свиньей или с грабителем). Но как приобретаются универсальные темы? Как они накапливаются в нашем мозгу таким образом, что к ним становятся чувствительными наши автооцениватели? Являются ли они также усвоенными? Или же они являются врожденными и представляют собой продукт нашей эволюции? Здесь неплохо было бы взять паузу и задуматься, потому что ответ на этот вопрос — как усваиваются универсальные темы? — имеет неявные последствия для того, насколько легко они могут видоизменяться или уничтожаться. К сожалению, у нас нет данных о том, как усваиваются универсальные темы. Я представлю

вам два мнения на этот счет и объясню, почему, на мой взгляд, только одно из них является верным.

Первое объяснение заключается в том, что усваиваются не только вариации; усваиваются также и темы для каждой эмоции. Так как одни и те же темы, как это выяснили ученые, возникают во многих разных культурах, то они должны основываться на опыте, который переживает каждый или почти каждый в течение так называемого *научения, постоянного для человеческого рода*.

Возьмем в качестве примера гнев. Все мы раздражаемся, когда кто-то мешает нам сделать то, что мы очень хотим сделать или уже начали делать. Одновременно мы узнаем, что, приближаясь к источнику помехи или угрожая напасть на него, мы можем добиться его устранения. Все, что предполагает такое объяснение того, что наследуется человеком генетически, — это желание достижения цели, умение угрожать или нападать и способность учиться на примере успешного устранения препятствий. Если мы допускаем существование такого желания, такого умения и такой способности, то мы можем ожидать, что люди будут узнавать, что часто бывает полезно пытаться устранять препятствие, угрожая или нападая на источник помех. Такая деятельность сопровождается учащением сердцебиения и притоком крови к рукам в предчувствии необходимости пустить их в дело против источника помех, т. е. всеми известными признаками эмоциональной реакции гнева.[9]

Если бы универсальные темы усваивались, то тогда можно было сделать так, чтобы человек их забыл. Если мы усваиваем тему гнева, то тогда, возможно, мы в состоянии ее забывать. Я начинал свои исследования в твердой уверенности в том, что так оно и есть. Я думал, что каждый аспект эмоций, включая то, что приводит их в действие, является результатом социального научения. Мои собственные открытия, касающиеся универсальности выражений лица, и открытия других ученых изменили мои представления. Научение не является единственным источником того, что становится заметным во время проявления эмоций. Научение, постоянное для человеческого рода, не может объяснить, почему выражения лица у слепых от рождения детей подобны выражениям лица у зрячих детей. Оно также не в состоянии объяснить, какие мышцы используются при создании конкретного выражения, например, почему в случае испытываемого удовольствия губы приподнимаются, а не опускаются, а мышцы вокруг глаз

сокращаются и почему это происходит у людей во всем мире, хотя это может быть незаметным, когда люди пытаются маскировать свои выражения. Научение, постоянное для человеческого рода, не может также объяснить недавно обнаруженные нами свидетельства того, что гнев, страх, печаль и отвращение характеризуются разными изменениями ритма сердцебиений, интенсивности потоотделения, температуры кожи и скорости кровообращения (обо всех этих фактах рассказывается в главе 4). Эти результаты привели меня к выводу о том, что наше эволюционное наследие вносит важный вклад в формирование наших эмоциональных реакций. Но если это так, то представляется вероятным, что эволюция должна также играть важную роль в определении универсальных тем, вызывающих эмоции. Темы задаются изначально, а не усваиваются; усваиваются лишь вариации и уточнения этих тем.[10]

Очевидно, что естественный отбор формирует многие аспекты нашей жизни. Рассмотрим характеристику наличия отстоящего большого пальца. Такая характеристика отсутствует у большинства других млекопитающих, поэтому как же она появилась у людей? По-видимому, давным-давно те из наших предков, которые в результате генетических вариаций рождались с этой полезной характеристикой, оказывались более успешными в воспитании потомства, добывании пищи и борьбе с хищниками. Поэтому они имели больше своих отпрысков в будущих поколениях людей, в результате чего со временем практически каждый приобрел эту характеристику. Наличие отстоящего большого пальца было результатом отбора, и теперь оно является частью нашего генетического наследия.

Используя сходные рассуждения, я выдвигаю предположение о том, что те, кто реагировали на помеху активными попытками ее устранения и подавали ясный сигнал о своих намерениях, с большей вероятностью побеждали в конкурентной борьбе — как за пищу, так и за самок. Обычно они имели более многочисленное потомство, и со временем каждый усваивал эту тему гнева.

Различие между двумя объяснениями универсальных тем — с помощью научения, постоянного для человеческого рода, и с помощью эволюции — заключается в рассмотрении того, *когда* происходят конкретные события. Эволюционное объяснение указывает на то далекое время, когда разрабатывались эти темы (и другие аспекты эмоций,

которые будут описаны в последующих главах). Объяснение на основе научения, постоянного для человеческого рода, предполагает, что какие-то элементы темы гнева (желание добиться целей) возникали в процессе эволюции, но что другие элементы темы гнева (устранение препятствий к достижению этих целей с помощью угроз или нападения) усваиваются в течение жизни каждого индивида. Каждый узнает одни и те же вещи, и поэтому они становятся универсальными.

Мне представляется маловероятным, чтобы естественный отбор не проявлялся в чем-то таком важном для нашей жизни, чем являются триггеры эмоций. Мы рождаемся подготовленными к жизни, имея врожденную чувствительность к событиям, имевшим значение для выживания особей нашего рода в далеком прошлом, которые в то время занимались охотой и собирательством. Темы, для которых автооцениватели постоянно сканируют окружающую среду, причем обычно так, что мы даже не знаем об этом, отбирались в процессе эволюции человека.

Свидетельства в поддержку этой точки зрения предоставила серия блестящих исследований, выполненных шведским психологом Арне Охманом.[11] Он утверждал, что на протяжении большей части истории нашей эволюции змеи и ядовитые пауки считались очень опасными. Те наши предки, которые быстро узнавали об этой опасности и избегали этих существ, имели больше шансов на выживание, имели больше детей и могли лучше заботиться о своем потомстве, чем те, кто узнавали об этом слишком медленно. Если мы действительно подготовлены нашей эволюцией к тому, чтобы бояться того, что было опасным в среде, окружавшей наших предков, то тогда современные люди, предсказывал Охман, должны были бы быстрее научиться бояться змей и пауков, чем цветов, грибов или предметов геометрической формы. Именно это ему и удалось обнаружить.

Охман использовал электрошок (выполнявший роль *безусловного стимула*, так как он вызывал эмоциональную активацию без научения) вместе со стимулами, которые либо ассоциировались со страхом (змея или паук), либо не ассоциировались со страхом (грибы, цветы или геометрические предметы). После всего одного объединения электрошока с одним из ассоциируемых со страхом стимулов люди проявляли страх при показе им змеи или паука без воздействия электрошока, в то время как требовалось намного больше объединений

электрошока с цветами, грибами или геометрическими предметами, для того чтобы люди начинали бояться одних лишь этих не ассоциируемых со страхом стимулов. Кроме того, люди продолжали подолгу испытывать страх перед змеей или пауком, а после показа цветов, грибов или геометрических предметов чувство страха довольно быстро исчезало.*

Разумеется, мы боимся змей и пауков и в нынешних условиях, поэтому действительно ли именно эволюция объясняет результаты Охмана? Если бы этот контраргумент был верным, то тогда люди реагировали бы на другие опасные объекты в нашем сегодняшнем окружении, такие как ружья или электрические розетки, точно так же, как они реагируют на пауков и змей. Но это не тот результат, который получил Охман. Требовалось одинаковое количество времени, чтобы вызвать условную реакцию страха на ружья и электрические розетки и условную реакцию страха на цветы, грибы и геометрические предметы. Однако ружья и электрические розетки не так долго присутствовали в процессе естественного отбора, чтобы превратиться в универсальные триггеры.[12]

В своей провидческой книге «О выражении эмоций у человека и животных» Чарльз Дарвин описал эксперимент со змеей, который он провел более ста лет тому назад и который прекрасно согласуется с недавней работой Охмана. «Я приблизил лицо к толстому стеклу, за которым находилась африканская гадюка, с твердым намерением не отдергивать голову назад, если она на меня набросится; но, как только змея попыталась меня укусить, от моей прежней решимости ничего не осталось и я с удивительной проворностью отскочил назад на один или даже два ярда. Мои воля и разум оказались бессильны перед представлением о той опасности, которую мне никогда не доводилось переживать».[13] Опыт Дарвина показывает, как рациональное мышление оказывается неспособным предотвратить реакцию страха на врожденную тему страха. К рассмотрению этого вопроса мы скоро вернемся еще раз.

Нельзя сказать наверняка, действуют ли любые такие темы эмоций в качестве активных триггеров до получения опыта, связывающего их с эмоциональным результатом. Вспомните, что в исследованиях Охмана

---

* Э. Уилсон рассматривал страх перед змеями в терминах, очень близких к тем, которые использовал я. Хотя он не применял данную схему специально к эмоциям, она очень хорошо согласуется с той схемой, которую предлагаю я для базы данных эмоций. (См. Consilence, Random House, 1998, особенно с. 136-140.)

требовался определенный опыт для того, чтобы змея и паук стали триггерами страха, так как при первоначальном показе они не пугали испытуемых. Потребовалась всего одна ассоциация с неприятным результатом, чтобы они действительно стали триггерами страха, но все равно она потребовалась. Возможно, так бывает не всегда, так как Дарвин писал, что он испугался гадюки, не имея в прошлом никакого непосредственного опыта контактов со змеями. С практической точки зрения совершенно не важно, требуется ли для создания темы эмоции какое-то научение или же какие-то темы не требуют наличия у нас предварительного опыта для того, чтобы мы стали чувствительны к их возникновению. Но в любом случае мы получаем выгоду от опыта всего человеческого рода, жившего на этой планете, когда быстро реагируем на триггеры, важные для нашего выживания.

Я убежден, что одна из самых главных отличительных особенностей эмоций состоит в том, что события, вызывающие эмоции, имеют отпечаток не только нашего индивидуального опыта, но и прошлого опыта наших предков.[14] Эмоции, как удачно сказал Ричард Лазарус, отражают «мудрость веков» как в темах эмоций, так и в эмоциональных реакциях. Автооцениватели выявляют, что было важно для выживания не только в современной жизни, но и в жизни наших далеких предков, занимавшихся охотой и собирательством.

Иногда мы реагируем эмоционально на проблемы, которые были важны для нас раньше, но теперь больше не представляют для нас интереса. Вариации каждой темы, которые предоставляют и добавляют подробности к тому, что было идентифицировано с помощью автоматической оценки, начинают усваиваться очень рано — одни в младенчестве, а другие в детстве. Мы можем обнаруживать, что реагируем неадекватным образом на те вещи, которые вызывали у нас страх, гнев или отвращение прежде, и что теперь мы рассматриваем такие реакции неподходящими в нашей взрослой жизни. Мы с большей вероятностью будем делать ошибки при раннем усвоении триггеров эмоций просто потому, что наши механизмы научения еще не так хорошо развиты. Однако то, что мы узнаем в начале жизни, может забываться труднее, чем то, что мы узнаем позднее. (Это предположение лежит в основе многих методов психотерапии и подкрепляется результатами исследований.)

Наши автооцениватели очень сильны, они непрерывно наблюдают за нашей внешней средой без участия нашего сознания, выявляя темы и вариации событий, имеющих отношение к нашему выживанию. Используя компьютерную метафору, можно сказать, что механизмы автоматической оценки ведут в окружающей нас среде поиск того, что накапливается в *базе данных эмоциональной готовности*, которая формируется частично нашей биологией, обусловленной процессом естественного отбора, и частично нашим индивидуальным опытом.[15]

Помните, что зафиксированное в результате естественного отбора может представлять собой не триггеры как таковые, а лишь подготовительный материал, благодаря которому некоторые триггеры смогут быстро появиться в этой базе данных. Многие психологи концентрировали усилия на родственном, но все же другом наборе вопросов о том, как автоматические оцениватели квалифицируют новое событие для определения того, подходит ли оно, если использовать мою терминологию, к элементу, уже имеющемуся в базе эмоциональных оценок. У меня есть сомнения в правильности их предположений, которые основывались на том, что говорили им люди, хотя никто из нас не знает, что делает наш рассудок в тот момент, когда он использует процесс автоматической оценки. Это исследование предоставило хорошие модели для отображения того, как люди объясняют, что вызывает их эмоциональное возбуждение. В любом случае, их предположения не имеют непосредственного отношения к теории, которую я изложу далее в этой главе, — теории о том, из-за чего мы испытываем эмоции.

Эта база данных является открытой, а не закрытой; информация поступает непрерывно.[16] На протяжении жизни мы сталкиваемся с новыми событиями, которые могут интерпретироваться при автоматической оценке как подобные теме или вариации, хранящейся в базе данных, и когда это происходит, то возникает эмоция. По мнению психолога Нико Фрейда, то, что я называю вариациями, является не просто результатом предыдущего непосредственного опыта, но часто представляет собой новые стимулы, с которыми мы сталкиваемся и которые, по-видимому, имеют отношение к тому, о чем мы беспокоимся и что мы называем нашими *заботами*.[17]

Поскольку нам не нужно отвлекать наше сознательное внимание на наблюдение за событиями, которые становятся триггерами эмоций, то

мы можем использовать наши сознательные процессы для выполнения чего-то другого. (Если при сознательном внимании мы обеспокоены возможностью возникновения событий, способных вызвать эмоции, то это, как я объясню позднее, является признаком психического расстройства.) Как только мы научимся водить машину, мы начинаем делать это автоматически и можем направлять наше внимание на беседу с попутчиком, прослушивание радиопередачи, размышление о грядущих событиях и т. п. Делая левый поворот, мы можем не прекращать слушать радио, для того чтобы занять после поворота правильную полосу. А если возникает опасность, то мы все равно действуем надлежащим образом. В этом состоит одно из главных достоинств эмоций, обеспечивающих им функциональность.

К сожалению, то, на что мы реагируем, не всегда может подходить нашей текущей окружающей обстановке. Если мы посещаем страну с левосторонним движением, то наши автоматические действия могут создать угрозу нашей жизни, так как мы запросто можем выполнить неправильное действие, выезжая на трассу или совершая поворот. Мы не можем беседовать или слушать радио. Мы должны осознанно не допускать автоматических действий, которые мы могли бы выполнить. Иногда обнаруживается, что наша эмоциональная жизнь протекает в другой «стране», т. е. совсем не в той обстановке, к которой чувствительны наши механизмы автоматической оценки. В таком случае наши эмоциональные реакции могут быть неадекватными тому, что происходит вокруг нас.

В этом не было бы большой проблемы, если бы не тот факт, что наши механизмы эмоциональной оценки действуют невероятно быстро. Если бы они работали медленнее, то они не были бы столь же полезными, но у нас появлялось бы время для осознания того, что вызвало наши эмоции. Наши сознательные оценки позволили бы нам прерывать процесс, если бы мы решили, что он является неподходящим или вредным для нас, прежде чем мы испытали бы эмоцию. Но природа не дала нам такого выбора. С точки зрения повышения шансов на выживание чаще было бы полезнее иметь медленные, а не быстрые механизмы оценки, полезнее на протяжение всей истории человеческого рода, и тогда бы мы не имели таких быстрых, неподконтрольных нашему сознанию автоматических механизмов оценки.

Хотя эмоции чаще всего приводятся в действие автоматическими оценивателями, они могут также возникать посредством других способов. Давайте рассмотрим восемь других путей генерирования эмоций. Некоторые из них предоставляют больше возможностей контролировать, собираемся ли мы испытывать эмоцию или нет.

Иногда эмоции возникают вследствие *рефлективной оценки*, при которой мы сознательно рассматриваем происходящее, но не можем с уверенностью сказать, что оно означает. По мере развития ситуации или улучшения нашего понимания происходящего мы начинаем улавливать что-то знакомое; оно соответствует чему-то такому, что уже имеется в нашей базе данных эмоциональной готовности, и механизмы оценки начинают действовать. Рефлективная оценка имеет дело с неясными ситуациями — ситуациями, на которые механизмы автоматической оценки еще не настроены. Предположим, вы встречаете кого-то, кто начинает рассказывать вам о своей жизни, но вам непонятно, почему он рассказывает вам это или с какой целью. Вы размышляете о том, что он говорит, пытаясь представить, что эти слова могут означать для вас. В какой-то момент вы можете понять, что он представляет для вас угрозу с точки зрения сохранения за вами вашего рабочего места, — тогда вступают в действие механизмы автоматической оценки и вы начинаете испытывать страх, гнев или другую подходящую эмоцию.

Время является той ценой, которую мы платим за получение рефлективной оценки. Механизмы автоматической оценки экономят нам эти мгновения или минуты. Часто наши механизмы автоматической оценки могут спасать нас и действительно спасают от несчастий, сокращая время, требуемое для рефлективной оценки.

Положительным фактором является здесь возможность влиять на то, что проступает, когда в результате рефлективной оценки начинают проявляться эмоции.* Чтобы оказывать такое влияние, мы должны хорошо знать наши собственные горячие триггеры эмоций —

* После разговоров с его святейшеством далай-ламой о том, что он называет деструктивными эмоциями, и моих попыток освободиться от них с помощью методов, практикуемых буддистами, у меня сложилось впечатление, что он и другие буддисты осуществляют замену рефлективной оценки автоматической. Благодаря многолетней практике, по-видимому, становится возможным большую часть времени не испытывать эмоционального возбуждения или, испытывая эмоциональное возбуждение, говорить и действовать таким образом, чтобы не причинять вреда другим. В ближайшие годы я надеюсь провести исследование, которое позволит больше узнать, как достигается такой результат и есть ли способы его более быстрого достижения.

специфические вариации универсальных тем для каждой эмоции, которые наиболее заметны в нашей жизни. Прочитав об этих темах и их типичных вариациях в главах с 5-й по 9-ю, вы сможете лучше представлять себе горячие триггеры, которые имеются у вас и у окружающих вас людей. Если мы знаем наши горячие триггеры, то тогда мы можем предпринимать сознательные усилия для того, чтобы не позволить им искажать наши интерпретации того, что становится нам заметным при проявлении эмоции.

Предположим, триггером вашей реакции печали/страдания является намек на то, что дорогая вам женщина собирается оставить вас потому, что она раскрыла тщательно оберегаемый вами секрет — (усвоенное вами) ощущение бесцельности жизни. Если у вас есть время, вы можете использовать рефлективную оценку для принятия мер предосторожности против собственного суждения о том, что вскоре вы окажетесь покинутым. Это будет нелегко, но в результате тренировки вам удастся снизить вероятность того, что вы будете испытывать печаль или страдание, когда в действительности вас никто не бросает. Рефлективная оценка повышает важность роли вашего сознания. Вы имеете возможность научиться тому, как намеренно оберегать себя от неправильной интерпретации происходящего вокруг вас.

Испытывать эмоции возможно также, вспоминая прошлые эмоциональные эпизоды. Мы можем по своему выбору вспоминать какой-то эпизод, сознательно переосмыслить его и перейти к размышлениям о том, что произошло, почему это произошло или как бы мы могли действовать по-другому. Или же воспоминание может не являться результатом выбора; оно может возникнуть в нашем сознании непроизвольно. Но независимо от того, как возникает воспоминание, сознательно или непроизвольно, оно может включать с самого начала не только эпизод и сценарий эмоционального переживания, но и эмоциональную реакцию. Мы можем заново пережить эмоцию, которую мы ощущали в реально происходившем событии, или же теперь мы можем испытывать другую эмоцию. Например, человек может испытывать отвращение к себе из-за того, что испытывал страх в реально произошедшем эпизоде, но теперь может испытывать только отвращение и никакого страха, пережитого им ранее. Возможно также, что первоначально мы вспоминаем эмоциональные эпизоды, но не

переживаем заново те или другие эмоции. Или эмоция может возникать тогда, когда эпизод начинает заново проигрываться в нашем сознании.

Мы с Робертом Левенсоном использовали задание на проверку памяти, вызывая у людей эмоции в лабораторных условиях, чтобы изучать выражения лица и физиологические реакции, характерные для каждой эмоции. Мы думали, что людям будет трудно заново переживать прошлые эмоциональные события, зная, что их снимают на видео и что к различным частям их тела прикреплены датчики, измеряющие ритм сердцебиений, частоту дыхания, кровяное давление, интенсивность потоотделения и температуру кожи. Все было совсем наоборот. Большинство людей, по-видимому, горят желанием получить возможность заново воспроизвести и пережить прошлую эмоциональную сцену. Дайте им шанс, и это произойдет практически немедленно для многих, если не для всех, эмоций.

Мы просили людей вспомнить их собственную версию одного из событий, которое было признано универсальным для всех эмоций. Например, чтобы вызвать печаль, мы просили людей припомнить то время в их жизни, которое было связано со смертью близкого им человека. Мы просили их представить себе тот момент, когда они испытывали наиболее сильную печаль, и затем попытаться вновь пережить эмоцию, которую они испытали, узнав об этой смерти.

К моменту завершения этих кратких инструкций у всех испытуемых изменялись физиологические параметры и субъективные чувства, а у некоторых — даже выражения эмоций на лице. Этому не следовало удивляться, так как каждый имел опыт припоминания важного события и ощущения эмоции. Что не было известно до нашего исследования, так это то, будут ли изменения, происходящие при припоминании эмоций, действительно походить на изменения, происходящие, когда эмоции вызываются другими средствами, но и те и другие изменения оказались похожими. Воспоминания о событиях, вызывавших у нас эмоции, т.е. о событиях, которые мы сами решили извлечь из нашей памяти и которые не заставляют нас немедленно заново переживать эмоции, испытанные нами первоначально, предоставляют возможность выяснить, как реконструировать происходящее в нашей жизни таким образом, чтобы мы имели возможность изменять то, что заставляет нас испытывать эмоциональное возбуждение.

Воображение является другим способом, позволяющим вызывать эмоциональную реакцию. Если мы используем воображение для воспроизведения сцен, которые заставляют нас испытывать эмоции, то мы получаем возможность «охладить» триггер. В своем сознании мы можем отрепетировать и испробовать другие способы интерпретации происходящего так, чтобы эта интерпретация не соответствовала нашему обычному горячему триггеру.

Разговоры о прошлом эмоциональном опыте также могут привести в действие наши эмоции. Мы можем рассказать человеку, с которым мы испытали эмоциональную реакцию, о том, что мы чувствовали и почему мы думаем, что мы чувствовали это именно так, а не иначе, или можем рассказать это другу или психотерапевту. Иногда простой разговор о вызвавшем эмоцию эпизоде заставляет нас заново испытывать эту эмоцию точно так же, как это происходит в наших экспериментах, когда мы просим людей действовать именно таким образом.[18]

Повторное переживание чувств, которые мы испытывали в прошлом эмоциональном эпизоде, может приносить свои выгоды. Оно может дать нам шанс придать делам другое направление; оно может обеспечить поддержку или понимание человека, с которым мы говорим. Разумеется, иногда повторное переживание эмоции приносит вред. Вы можете решить попытаться хладнокровно поговорить со своей супругой о недоразумении, произошедшем между вами несколько дней тому назад, и убедиться, что вы вновь испытываете гнев такой же или даже еще большей силы. Это может произойти даже в том случае, если бы вы надеялись, что этого не произойдет, так как большую часть времени мы не контролируем, когда мы начинаем испытывать эмоции. А если вы действительно испытываете эмоцию, то ваше лицо, вероятно, покажет ее окружающим и ваша супруга рассердится из-за того, что вы снова стали испытывать гнев.

Предположим, что вы рассказываете другу о том, как ужасно вы себя почувствовали, когда узнали от ветеринара, что вылечить вашу заболевшую любимую собаку невозможно. Сам по себе рассказ этой истории заставляет вас заново испытывать и проявлять печаль, а ваш друг, слушая вас, также начинает выглядеть опечаленным. Все мы можем испытывать эмоции, испытываемые другими людьми, т. е. проявлять сопереживание. Это шестой способ возникновения эмоций —

основанный на наблюдении за эмоциональной реакцией другого человека.

Так происходит не всегда: например, в тех случаях, когда мы не считаем себя обязанными заботиться об этом человеке, когда мы никак не отождествляем себя с ним. Иногда, наблюдая эмоцию другого человека, мы начинаем испытывать совершенно противоположное чувство. Например, мы можем испытывать презрение к нему за то, что он испытывает такой гнев или страх, или бояться проявления его гнева.

Для того чтобы у нас возникла сочувственная эмоциональная реакция, несчастье не обязательно должно произойти с нашим близким другом. Оно может произойти с совершенно незнакомым нам человеком, причем не обязательно на наших глазах. Мы можем увидеть такого человека на кино- или телеэкране, прочитать о нем в книге или в газете. Хотя нет сомнений в том, что мы можем испытывать эмоции, читая о незнакомом нам человеке, удивительным здесь представляется то, что эмоции способен вызывать именно письменный язык, возникший в истории развития человечества довольно поздно. Я полагаю, что письменный язык трансформируется в нашем сознании в ощущения, изображения, звуки, запахи или даже вкус чего-либо, а затем эти образы трактуются механизмами автоматической оценки так же, как любое другое событие, способное вызывать эмоции. Если бы мы могли блокировать создание таких образов, то я уверен, что эмоции не вызывались бы только с помощью одного языка.

Другие люди могут сообщать нам, чего следует бояться, на что сердиться, чему радоваться и т. д. Этот символический путь обычно подразумевает присутствие человека, проявляющего заботу о нас в раннем детстве, и влияние этого человека будет усиливаться, если эмоция, о которой нам рассказывают, ценится высоко. Нередко то, что вызывает эмоции у людей, играющих важную роль в нашей жизни, невольно заставляет нас усваивать их вариации эмоций как наши собственные. Например, у ребенка, мать которого боится толпы, также может появиться страх перед большими скоплениями людей.

Большинство авторов, писавших об эмоциях, обсуждали нарушение норм и те эмоции, которые мы испытываем, когда важные общественные нормы нарушаются нами или другими людьми.[19] Мы можем испытывать при этом гнев, отвращение, презрение, стыд, вину, удивление, а возможно, и веселье или удовольствие. Все зависит от того,

кто нарушил норму и что эта норма собой представляет. Разумеется, нормы не являются универсальными; какие-то нормы могут даже не считаться нормами всеми представителями одной нации или культуры. Возьмите, к примеру, различия взглядов современных молодых и пожилых американцев на допустимость и значение орального секса. Мы знакомимся с нормами, которые должны соблюдать люди, как в детстве, так и во взрослой жизни.

Есть и еще один, последний, путь возникновения эмоций — довольно новый и неожиданный. Я обнаружил его, когда мы вместе с моим коллегой Уолли Фризеном разрабатывали наш метод измерения движений лица. Чтобы узнать, как лицевые мышцы изменяют внешний вид лица, мы снимали себя на видео в то время, как мы систематически составляли различные комбинации движений наших лиц. Мы начали с одиночных сокращений мышц и затем разработали способ сочетания одновременно шести мышечных движений. Сделать эти движения было не всегда просто, но за несколько месяцев тренировок мы научились это делать и записали на пленку десять тысяч комбинаций движений мышц лица. Изучая впоследствии наши видеозаписи, мы поняли, как узнавать по каждому выражению, какие мышцы его создали. (Эти знания легли в основу нашей системы измерения — «Системы кодирования движений лица» (*FACS*)[20], которую мы обсуждали в главе 1.)

Я обнаружил, что когда я придавал лицу конкретные выражения, меня переполняли сильные эмоциональные чувства. Это были не просто любые выражения лица, а только те, которые я уже идентифицировал как универсальные для всех людей. Когда я спросил Фрейсена, происходило ли с ним подобное, он ответил, что также испытывал эмоции, когда придавал лицу определенные выражения, и эти эмоции часто ощущались как очень неприятные.

Несколько лет спустя Бобу Левенсону довелось проработать в моей лаборатории целый год. По-видимому, ему очень нравилось жить в Сан-Франциско и помогать нам проверять нашу сумасшедшую идею о том, что простое изменение выражения лица способно вызвать изменения в вегетативной нервной системе человека. В течение последующих десяти лет мы провели четыре эксперимента, включая один, проведенный не в западной культуре, а на западе острова Суматра. Когда привлеченные нами люди следовали нашим инструкциям о том, какими мышцами нужно двигать, их физиологические показатели изменялись и

большинство сообщали, что они испытывали эмоции, И вновь такое изменение вызывали не любые движения лица. Испытуемые должны были делать те мышечные движения, которые, как установили наши предыдущие исследования, обеспечивали универсальные выражения эмоций.[21]

В другом исследовании, посвященном исключительно улыбкам, мы с психологом Ричардом Дэвидсоном, занимающимся изучением мозга и эмоций, обнаружили, что появление улыбки на лице вызывает многочисленные изменения в работе мозга, которые возникают у человека, испытывающего удовольствие. Это были не любые виды улыбки, а только те, которые, как я обнаружил раньше, действительно выражали удовольствие (см. главу 9).[22]

В ходе этого исследования мы просили людей делать определенные движения мышцами лица, но я уверен, что мы могли бы получить те же результаты, если бы люди издавали голосом звуки, соответствующие каждой эмоции. Большинству людей гораздо труднее сознательно воспроизводить голосовое звучание эмоции, чем делать соответствующее выражение лица. Но мы нашли одну женщину, которая могла это делать, и она действительно добивалась одинаковых результатов и с помощью голоса, и с помощью лица.

Создание эмоционального опыта, изменяющего ваше физиологическое состояние за счет намеренного придания лицу внешнего вида, соответствующего данной эмоции, вероятно, является не самым распространенным способом переживания какой-то эмоции. Но он может использоваться намного чаще, чем нам первоначально казалось. Эдгар Аллан По знал об этом, когда писал свой рассказ «Похищенное письмо»:

> «Когда я хочу узнать, насколько умен, или глуп, или добр, или зол этот мальчик или о чем он сейчас думает, я стараюсь придать своему лицу точно такое же выражение, которое вижу на его лице, а потом жду, чтобы узнать, какие мысли или чувства возникнут у меня в соответствии с этим выражением» (перевод И. Гуровой).

Я описал девять путей возникновения эмоции. Наиболее распространенный из них связан с использованием так называемых автооценивателей, т. е. механизмов автоматической оценки. Второй путь начинается с рефлективной оценки, которая затем приводит в действие наши автооцениватели. Припоминание прошлого эмоционального опыта — это третий путь, а использование воображения — четвертый. Пятый

путь предусматривает рассказ о прошлом событии, вызвавшем эмоцию. Шестой путь — это сопереживание. Седьмой путь предусматривает обучение нас тому, что должно вызывать наши эмоции. Восьмой путь — это нарушение общественных норм. Последний, девятый, путь ассоциируется с приданием лицу внешнего вида, соответствующего выражению конкретной эмоции.

Следующая глава написана на основе уже известных вам сведений о том, как приводятся в действие наши эмоции. В ней вы узнаете, когда и почему нам бывает трудно изменить то, что вызывает у нас эмоциональное возбуждение. Она содержит предположения о том, что мы можем сделать для более точного распознавания эмоций, возникающих при выполнении автоматической оценки. Возникновение эмоций на основе автоматической оценки часто происходит тогда, когда мы оказываемся в неприятном положении, и впоследствии нам нередко приходится сожалеть о том, как мы вели себя в такой эмоциональной ситуации.



ГЛАВА

Как изменить то, из-за чего мы испытываем эмоции

Прогулка по краю отвесной скалы может вызывать страх, несмотря на ясное понимание того, что установленное заграждение не даст вам упасть. Не важно, что дорожка совершенно нескользкая. а заграждение не кажется хрупким; ваше сердце все равно бьется быстрее, а ладони потеют. Само по себе знание того, что вам нечего бояться, не уничтожает наш страх. Даже несмотря на то, что большинство людей могут контролировать свои действия и твердо ступать по дорожке, они лишь изредка позволяют себе окинуть взором открывающиеся перед ними пейзажи. Опасность ощущается даже тогда, когда объективно ее не существует.[1] Пример прогулки по скале показывает, что наше знание не всегда может перевесить оценки автооценивателей, которые генерируют эмоциональные реакции. После того как возникают наши эмоциональные реакции, мы можем осознавать, что нам не следует вести себя так эмоционально, однако наши эмоции могут сохраняться. Я полагаю, что это обычно происходит тогда, когда триггер является темой эмоции, выработанной в процессе эволюции, или усвоенным триггером, очень близким к этой теме. Когда усвоенный триггер находится в более дальнем родстве с темой, то наше рациональное знание может успешнее прерывать эмоциональный опыт. Другими словами, если наши опасения имеют лишь отдаленное отношение к теме, то мы можем подавить их по собственному усмотрению.

Но есть и другой, более опасный способ подавления эмоциями того, что мы знаем. Эмоции могут препятствовать нашему доступу ко всему, что нам известно, к информации, которая была бы в нашем распоряжении, если бы мы не были эмоционально возбуждены, но которая в случае нашего эмоционального возбуждения становится для нас недоступной. Когда мы охвачены неподходящей эмоцией, мы интерпретируем происходящее в соответствии с тем, что мы чувствуем, и игнорируем наше знание, которое не соответствует нашему чувству.

Эмоции изменяют то, как мы видим мир и как мы интерпретируем действия других людей. Мы не пытаемся оспорить правильность причины, по которой мы испытываем конкретную эмоцию; напротив, мы стараемся подтвердить ее обоснованность. Мы оцениваем происходящее так, как это согласуется с испытываемой нами эмоцией, и таким образом оправдываем и поддерживаем ее. Во многих ситуациях это может помочь нам концентрировать наше внимание, направлять наши решения относительно того, как реагировать на текущие проблемы, и понимать, что поставлено на карту. Но это может создать для нас сложности, так как, когда мы охвачены эмоцией, мы недооцениваем или игнорируем уже имеющееся у нас знание, которое могло бы не соответствовать испытываемой нами эмоции, точно так же, как мы игнорируем или принижаем значение поступающей к нам извне новой информации, не соответствующей нашей эмоции. Другими словами, тот же самый механизм, который направляет и фокусирует наше внимание, может ослабить нашу способность использовать информацию и знания, уже накопленные в нашем мозгу.*

Предположим, что кто-то приходит в ярость от нанесенного ему публичного оскорбления. Во время этого приступа ярости ему будет непросто оценить, действительно ли слова, сказанные в его адрес, носили оскорбительный характер. Доступность знания о прошлой жизни этого человека и о природе оскорблений будет носить избирательный характер; припоминаться будут лишь те знания, которые оправдывают его ярость, а не те, которые указывают на ее необоснованность. Если человек, произнесший слова, воспринятые как оскорбление, дает разъяснения или приносит извинения, то разъяренный человек не всегда

* То, о чем я здесь говорю, очень похоже на представления психолога Джерри Фодора о том, как может инкапсулироваться информация. Он утверждает, что информация, которая не соответствует нашему способу интерпретации внешнего мира, информация, которую человек накапливает и знает, может на какое-то время становиться для него недоступной.

может немедленно отразить эту информацию (факт извинения) в своем поведении.

В течение какого-то времени мы находимся в состоянии *невосприимчивости*, когда наше сознание не может усвоить информацию, которая не соответствует, не подкрепляет или не оправдывает испытываемую нами эмоцию. Такое состояние невосприимчивости может оказаться скорее полезным, чем вредным, если оно будет очень недолгим, т. е. продолжаться одну-две секунды. В этом коротком промежутке оно фокусирует наше внимание на текущей проблеме, используя наиболее релевантное знание, способное направлять наши первоначальные действия и подготовку к дальнейшим действиям. Трудности или неподходящее эмоциональное поведение могут возникнуть тогда, когда состояние невосприимчивости сохраняется гораздо дольше — несколько минут или даже часов. Слишком долгий период невосприимчивости способствует искажению того, как мы видим окружающий мир и самих себя.[2]

В случае потенциальной автомобильной аварии, которой нам чудом удалось избежать, мы не испытываем страха после того, как встречная машина проносится мимо. Мы быстро понимаем, что опасность миновала, и ждем, пока частота сердцебиений и дыхания возвращается к нормальному уровню, на что обычно требуется от пяти до пятнадцати секунд. Но предположим, что страх вызван причиной, ложность которой мы не можем осознать достаточно быстро. Предположим, что человек боится того, что причиной боли в пояснице является рак печени. Во время периода невосприимчивости он будет отвергать не подкрепляющую его опасения информацию, игнорируя тот факт, что вчера он помогал другу перетаскивать мебель и надорвал спину.

Рассмотрим типичную семейную ситуацию: утром, перед уходом супругов на работу, Джим говорит своей жене Элен, что из-за изменившихся обстоятельств он не может забрать сегодня их дочку из школы и что это должна сделать Элен. Элен отвечает ему недовольным голосом и с выражением гнева на лице, так как она крайне рассержена. «Почему ты не предупредил меня заранее? У меня на это время назначена встреча с одним из моих менеджеров!» Элен не обдумывала свою реакцию сознательно, она вовсе не хотела выглядеть раздраженной. Это произошло потому, что ее автооцениватели

интерпретировали сообщение мужа как мешающее достижению ее собственных целей (вероятная тема для гнева) независимо от нее самой.

Чувствуя по голосу и выражению лица жены, что она раздражена, Джим решает подвергнуть сомнению ее право на гнев. Теперь он начинает испытывать раздражение от поведения Элен, так как гнев часто порождает гнев. «Что ты так рассердилась? Я не мог сообщить тебе об этом вчера, потому что мой босс позвонил мне несколько минут тому назад и сказал, что в нашем отделе сегодня проводится внеочередное совещание, на котором я должен обязательно быть». Теперь Элен знает, что Джим не руководствовался только своими прихотями и что у нее нет причины расстраиваться из-за неожиданного крушения ее планов, но если она по-прежнему находится в состоянии невосприимчивости, то борьба может продолжаться. Ее раздражение ищет возможности оправдать свое появление. Элен может пожелать оставить последнее слово за собой: «Ты сразу же должен был сказать мне об этом!» — но постараться держать себя в руках и не действовать под влиянием своего раздражения.

Если Элен сможет учесть информацию, полученную от Джима, то она изменит свое восприятие того, почему Джим сделал то, что он сделал. Затем она может отказаться от истолкования его поведения как проявления неуважения к ней, и ее раздражение исчезнет. Однако есть много причин, по которым период невосприимчивости может оказаться долгим, что будет вынуждать Элен сохранять свой гнев и не сдавать позиций после предоставления Джимом информации, которая должна была бы этот гнев ослабить. Возможно, она не выспалась. Возможно, она перегружена работой и изливает свое недовольство на Джима. Возможно, они уже несколько месяцев спорят по важному для них вопросу, например, заводить ли еще одного ребенка, и у Элен накопилось раздражение по поводу позиции Джима, которая кажется ей эгоистичной. Возможно, Элен принадлежит к тому типу людей, у которых гнев играет в характере доминирующую роль. (Я расскажу о своем обследовании людей, испытывающих неприязненные чувства к окружающим, в главе 6.) Или же Элен могла действовать в этой ситуации по сценарию, заимствованному ею из другого периода ее жизни, — сценарию с высоким градусом эмоциональной напряженности, который она разыгрывает снова и снова.

Сценарий предусматривает наличие основных действующих лиц — человека, разыгрывающего сценарий вместе с другими необходимыми персонажами, — и историю их взаимодействий в прошлом. Не каждый «импортирует» в сегодняшние ситуации из своего прошлого те сценарии, которые не слишком подходят к этим ситуациям. Традиционные психоаналитические теории личности утверждают, что сценарии импортируются тогда, когда люди имеют нереализованные чувства — чувства, которые никогда не были выражены до конца или с удовлетворительной полнотой либо, если и были выражены, не привели к желаемому результату. Сценарии искажают реальность, вызывая неподходящие эмоциональные реакции и удлиняя период невосприимчивости.

Предположим, что Элен была младшим ребенком в семье, а ее брат Билл был часто обижавшим ее забиякой. Если бы Элен была напугана таким жизненным опытом, если бы ее родители всегда принимали сторону Билла и считали бы, что Элен сгущает краски, то она могла бы часто импортировать сценарий «Я всегда нахожусь в чьем-то подчинении» в ситуациях, которые хотя бы отдаленно выглядели подобными ситуациям из ее детства. Одна из главных забот Элен состоит в том, чтобы ее никто не подавлял, и это заставляет ее ощущать чье-то доминирование, даже когда в действительности оно отсутствует. Элен не хочет импортировать этот сценарий. Она умная женщина и благодаря обратной связи от тех, с кем она находится в близких отношениях, она знает о своей склонности к такого рода ошибочным интерпретациям и неадекватным реакциям. Но на протяжении периода невосприимчивости она мало что может с этим поделать. Она даже не знает, что находится в состоянии невосприимчивости. Только позднее, после серьезных размышлений, Элен понимает, что действовала неадекватно ситуации, и сожалеет о своем поведении. Она хотела бы извлечь триггер «он пытается надо мной доминировать» из своей базы данных эмоциональной готовности. Ее жизнь стала бы лучше, если бы она смогла устранить этот триггер; она утратила бы склонность к длительному проявлению гнева и не стала бы искажать мотивы поведения других людей с целью подогнать их под свои эмоции.

Многие люди хотели бы иметь возможность осуществлять именно такой контроль за тем, когда они проявляют эмоциональную реакцию. Одна из причин, по которой люди обращаются за помощью к

психотерапевтам, состоит в том, что они не хотят больше испытывать эмоции по поводу того, что вызывает у них эмоции сейчас. Но никто из нас не хочет полностью и безвозвратно избавляться от *всех* наших эмоций. Если бы мы смогли это сделать, наша жизнь стала бы унылой, скучной, неинтересной и, возможно, менее безопасной.

Страх действительно охраняет нас; нам удается спасать нашу жизнь, потому что мы без размышлений можем отвечать на угрозы причинения нам вреда с помощью защитных реакций. Реакции отвращения удерживают нас от совершения действий, которые могут быть вредными в прямом и переносном смысле. Печаль или отчаяние по поводу понесенной утраты могут обеспечить получение помощи от других людей. Даже гнев — эмоция, которую большинство людей хотели бы подавлять, — также полезен для нас. Он предупреждает других и нас самих, когда что-то мешает исполнению наших намерений. Такое предупреждение может вызвать изменение, хотя оно может также вызвать и ответный гнев. Гнев побуждает нас пытаться изменить мир, добиваться социальной справедливости, бороться за права человека.

Захотели бы мы в действительности устранить такие виды мотивации? Без возбуждения, чувственного наслаждения, гордости за свои достижения и достижения детей, удовольствия от причудливых и неожиданных событий, происходящих вокруг нас, стала бы наша жизнь привлекательной настолько, чтобы мы хотели жить? Эмоции не похожи на аппендикс. Эмоции находятся в центре нашей жизни. Они делают нашу жизнь живой.

Вместо того чтобы подавлять эмоции полностью, большинство из нас хотело бы уметь избирательно сдерживать наши эмоциональные реакции на конкретные триггеры. Мы хотели бы использовать нечто наподобие клавиши «delete« для ликвидации одного или нескольких триггеров, сценария или заботы, хранящихся в нашей базе данных эмоциональной готовности. К сожалению, мы не располагаем неопровержимым доказательством того, что это действительно можно делать.

Один из выдающихся исследователей человеческого мозга и эмоций, психолог Жозеф Леду, недавно написал: «Условное научение страхом является особенно эластичным и фактически может представлять собой форму неизгладимого научения...[3] Неизгладимость усвоенного страха имеет свои положительную и отрицательную стороны.

Очевидно, что она очень помогает нашему мозгу хранить информацию о тех стимулах и ситуациях, которые ассоциировались с опасностью в прошлом. Но эти важные сведения, обычно усваиваемые в травматических обстоятельствах, могут также находить свой путь в нашу повседневную жизнь, вмешиваясь в ситуации, в которых они оказываются не слишком полезными...»[4]

Я получил счастливую возможность поговорить об этом с Леду в то время, когда я писал эту главу, и попросил его высказаться немного точнее по поводу того, что он имел в виду и насколько он уверен в правильности своих слов. Во-первых, я должен сразу же заявить, что Леду обращается *только* к усвоенным триггерам, которые я называю вариациями. Темы, являющиеся продуктом нашей эволюции, и Леду, и я считаем неустранимыми. Иллюстрацией такой темы является, к примеру, открытие того факта, что крысы, родившиеся в лабораторных условиях и никогда не видевшие кошек, увидев кошку в первый раз в жизни, проявляют страх. Это врожденная тема, триггер страха, не требующий научения. Способность темы вызывать эмоцию может быть лишь ослаблена, но не устранена окончательно. Но можем ли мы забыть о вариациях, т. е. тех триггерах, о которых мы узнали в процессе нашей жизни?

Не углубляясь в технические детали исследований мозга, выполненных Леду, скажем лишь, что, когда создается триггер эмоций, т. е. когда мы учимся бояться чего-то, возникают новые связи между группами клеток в нашем мозгу, формируя то, что Леду называет *скоплением клеток*.[5] Те скопления клеток, которые содержат память о таком усвоенном триггере, по-видимому, представляют собой перманентные физиологические записи того, что мы усвоили. Они образуют то, что я называю базой данных эмоциональной готовности. Однако мы можем научиться разрывать связь между скоплениями клеток и нашим эмоциональным поведением. Триггер по-прежнему активирует существующее скопление клеток, но связь между скоплением клеток и нашим эмоциональным поведением может быть разорвана, по крайней мере на какое-то время. Мы боимся, но мы не действуем так, как будто мы испытываем страх. Мы можем также научиться разрывать связь между триггером и этими скоплениями клеток таким образом, чтобы эмоция не приводилась в действие, скопление клеток сохранялось, база данных не разрушалась, ее

потенциал заново связывался с триггером, а реакция оставалась внутри нас. При определенных обстоятельствах, когда мы испытываем тот или иной вид стресса, триггер опять становится активным, устанавливается его связь со скоплением клеток и эмоциональная реакция возникает снова.

Хотя все исследования Леду были посвящены эмоции страха, мы считаем, что они вряд ли принесут разные результаты для страха или печали. Это соответствует моему личному опыту и тому, что я наблюдал у других; поэтому я полагаю, что его выводы можно распространить и на другие эмоции, возможно, даже на те, которые воспринимаются позитивно.*

Наша нервная система не позволяет легко менять то, что заставляет нас испытывать эмоции, забывать связь между *скоплением клеток* и реакцией или между *скоплением клеток* и триггером. База данных эмоциональной готовности представляет собой открытую систему, в которую постоянно добавляются новые вариации, но это не та система, которая позволяет легко удалять однажды введенные в нее данные. Наша эмоциональная система создана для того, чтобы поддерживать наши триггеры в рабочем состоянии, а не сдерживать их, и позволяет приводить в действие наши эмоциональные реакции без размышления. Биологически мы созданы таким образом, что мы не можем легко прерывать наши эмоциональные реакции.

Давайте теперь снова вернемся к примеру потенциального столкновения с другой машиной, чтобы узнать, как результаты Леду помогают нам понять, что происходит, когда мы пытаемся изменить то, что заставляет нас испытывать эмоции. Каждый водитель может припомнить ситуацию, когда он, сидя на сиденье пассажира, непроизвольно пытался нажимать ногой на несуществующую тормозную педаль, когда видел другую машину, внезапно возникающую впереди.

---

* Однако не все, что вызывает у нас эмоции, является результатом научения. Фрейда указывает на то, что некоторые эмоциональные стимулы имеют «мало общего с переживанием аверсивных или приятных последствий, сопровождающих конкретный стимул». «Эмоции вытекают из подразумеваемых последствий или причин… Потеря работы, полученные критические замечания, воспринимаемые знаки пренебрежения, похвалы, наблюдаемые нарушения норм (действия, попирающие наши базовые ценности) лишь косвенно или очень отдаленно связаны с реальными аверсивными или приятными условиями, о которых они каким-то образом сигнализируют и которые обеспечивают им эмоциональную жизнь». Я рассматриваю все это как примеры вариаций, напоминающих универсальные темы, даже притом, что некоторые из них имеют к ним лишь отдаленное отношение.

Нажатие на тормозную педаль — это условная реакция на страх, вызванный возможностью столкновения с другой машиной. Усвоенными являются не только реакция — нажатие на тормозную педаль, но и триггер. Автомобили не были частью внешнего окружения наших предков; машина, возникающая перед нами, — это не изначально присутствовавшая в нас тема, а усвоенная вариация. Мы усваиваем ее очень быстро, потому что она очень близка к одной из вероятных тем страха — чего-то, что внезапно появляется в поле нашего зрения и приближается к нам, как будто пытаясь нанести нам удар.

Хотя большинство из нас, сидя на сиденье пассажира, будет непроизвольно нажимать на несуществующую тормозную педаль при возникновении ощущения опасности, инструкторы по вождению учатся не делать этого. Они могут учиться прерывать реакцию и в таком случае будут по-прежнему испытывать страх, но не будут реагировать на него физически. (Я подозреваю, что можно будет заметить следы страха на их лицах или в звуке их голоса.) Или они могут учиться разрывать связь между триггером (внезапно появляющаяся впереди машина) и скоплением клеток в мозгу, которая была создана для этого триггера страха.* Возможно, они тонко настраивают связь между триггером и скоплением клеток таким образом, чтобы возникал страх, а защитная реакция в виде нажатия на тормозную педаль активировалась только тогда, вероятность опасного события была высокой. Но если они плохо спали прошлой ночью или размышляли о незаконченном споре с супругой, начавшемся этим утром, то они снова пытались бы нажимать ногой на тормозную педаль подобно всем тем, кто не является инструктором по вождению и не учился прерывать действие этого триггера. Связи между триггером, скоплением клеток и реакцией не уничтожались, а только ослаблялась.

Далее в этой главе мое внимание будет сосредоточено на ослаблении триггеров эмоций, создаваемых либо непосредственно научением, либо косвенно, через связь с одной из тем эмоций. В следующей главе я объясню, как мы можем ослабить связь между вызывающим эмоцию событием и нашими эмоциональными реакциями. И то и другое сделать непросто. Позвольте мне объяснить, как это может происходить, с помощью другого примера.

---

* Мы могли бы выяснить, какую именно, измерив их физиологические параметры в момент наступления такого события, но для объяснения моей точки зрения это совершенно не обязательно.

Предположим, что мальчика — давайте назовем его Тимом — постоянно поддразнивает его отец, замечания которого, хотя и выглядят внешне как безобидные шутки, больно ранят Тима, так как высмеивают его слабое физическое развитие. Довольно рано, возможно, еще до пятилетнего возраста, сценарий властного человека, унижающего ребенка своими шутками, вводится в базу данных эмоциональной готовности Тима. Со временем Тим стал реагировать на шутки немедленными вспышками гнева, даже когда они были вполне безобидными. Это нравилось его отцу, который с удовольствием продолжал выводить сына из себя своими остротами. Двадцать лет спустя Тим по-прежнему реагирует вспышками гнева на первые признаки того, что кто-то его поддразнивает. Это не означает, что Тим всегда проявляет гнев, но он чувствовал бы себя комфортнее, если бы ему не надо было бороться со своими импульсами «к нанесению ответного удара», когда кто-то подшучивает над ним.

Шесть разных факторов влияют на то, насколько успешно каждый из нас может снижать «температуру», заметность и силу триггера эмоции, и сокращать продолжительность периода невосприимчивости — периода, когда мы можем использовать только ту информацию, которая поддерживает испытываемую нами эмоцию. Первым фактором является близость триггера к выработанной в процессе эволюции теме. Чем ближе усвоенный триггер к изначально присутствующей теме, тем труднее будет ослабить его силу. Гнев за рулем является примером события, которое очень похоже на тему, а не на усвоенную вариацию. Декан нашего факультета по дороге в университет проезжает место, где две полосы движения сливаются в одну. Существует неписаное правило, согласно которому машины в каждой полосе встают в очередь, но иногда бывает, что кто-то пытается проскочить без очереди. В таких случаях мой декан приходит в ярость, хотя причина для этого совершенно ничтожна, так как из-за такого нарушителя неписаного правила он приезжает в университет всего лишь на несколько секунд позже. Однако на работе, когда кто-то из профессоров критикует его планы развития факультета, он раздражается крайне редко. Почему же он приходит в ярость из-за пустяка, но не испытывает гнева в более серьезных случаях?

Это происходит потому, что действия водителя напоминают универсальную, развившуюся в ходе эволюции тему гнева, вызванного возникшими помехами — помехами не в виде слов, а в виде реальных

действий, затрудняющих продвижение к поставленной цели. Действия невежливого водителя намного ближе к этой теме, чем критические слова коллеги. (Тем, кто удивляется таким частым проявлениям гнева водителями, я хотел бы сказать, что, на мой взгляд, проявления такого гнева происходили и прежде, но не с такой частотой по причине меньшей интенсивности дорожного движения. К тому же масс-медиа уделяют этим событиям много внимания.)

Применяя эти идеи к проблемам Тима, мы можем ожидать, что Тим мог бы облегчить свое положение, ослабляя триггер, который является скорее удаленным от универсальной темы, чем близким к ней. Унизительные насмешки отца, выражаемые с помощью язвительных слов, отстоят от темы дальше, чем возможные физические действия, как, например, в том случае, если бы отец положил Тиму руки на плечи и лишил его возможности сдвинуться с места. Став взрослым, Тим имел бы больше возможностей ослабить триггер, если бы его детский опыт пережитого унижения ассоциировался только с язвительными словами, а не с физическими ограничениями.

Второй важный вопрос заключается в том, насколько тесно текущие обстоятельства провоцирующего события *напоминают исходную ситуацию*, в которой впервые был усвоен триггер. Именно отец безжалостно дразнил Тима — сильный и властный мужчина. Если человека дразнит женщина, сверстник или подчиненный, то это оказывается не так близко к исходной ситуации, как когда это делает мужчина, обладающий властью над этим человеком, и поэтому Тиму было бы легче ослабить триггер, если бы его дразнило лицо, обладающее над ним меньшей властью.

Третий вопрос сводится к тому, на каком этапе взросления человека был усвоен триггер. По-видимому, чем *раньше* был усвоен триггер, тем труднее его ослабить. В частности, это обусловлено тем, что в начале жизни способность контролировать эмоциональные реакции на любой эмоциональный триггер развита не так хорошо. Таким образом, эмоциональная реакция, ассоциируемая с триггерами, усвоенными в начале жизни, будет более сильной, чем реакция на триггеры, усвоенные позднее. Отчасти это также происходит из-за высокой вероятности (предполагаемой многими эволюционными психологами и всеми психоаналитиками и подкрепляемой все большим количеством исследований мозга и эмоций[6]) того, что период раннего детства имеет

ключевое значение для формирования личности и для дальнейшей эмоциональной жизни человека. То, что усваивается в этот период, оказывается более прочным и с большим трудом поддается изменению. Триггеры, усвоенные в таком критически важном возрасте, могут создавать более длительный период невосприимчивости.

Четвертым ключевым фактором является *исходный эмоциональный заряд*. Чем сильнее эмоция, переживавшаяся при первом усвоении триггера, тем труднее ослаблять ее влияние. Если бы поддразнивание осуществлялось в более мягкой форме, если бы чувства унижения и возмущения своим бессилием были бы более слабыми, то тогда было бы проще «остудить» триггер.

Пятый фактор — *плотность* опыта — влияет на силу и прочность триггера. Плотность опыта подразумевает повторение эпизодов с высоким эмоциональным зарядом в течение короткого промежутка времени, которые оказывают подавляющее воздействие на человека. Таким образом, если бы в какой-то период Тима регулярно дразнили жестоко и безжалостно, то ослабить триггер было бы очень трудно. Когда исходный эмоциональный заряд оказывается очень сильным и плотным, период невосприимчивости на этот триггер при последующих реакциях будет продолжительным, что может помешать человеку понять в первые одну-две секунды, что он реагирует ненадлежащим образом. Если этот исходный эмоциональный заряд был очень сильным, то одного этого может оказаться достаточным для увеличения периода невосприимчивости для данного триггера, даже если эмоциональный заряд не был плотным или если опыт не создавался благодаря частому повторению эпизодов.

Шестым фактором является *аффективный стиль*.[7] Все мы различаемся по скорости и интенсивности наших эмоциональных реакций и по тому, сколько времени нам требуется, чтобы восстановиться после вызвавшего эмоцию эпизода. Мои исследования в последние десять лет были посвящены именно этим вопросам. (В заключении описываются четыре других аспекта аффективного стиля помимо скорости, силы и длительности.) Индивидам, обычно имеющим более быстрые и сильные эмоциональные реакции, намного труднее охлаждать свои горячие триггеры.

Давайте теперь рассмотрим, как Тим мог бы ослабить поддразнивающий триггер. Первый шаг Тима предусматривает

идентификацию того, что вызывает его гнев. Он может не знать, что поддразнивание, осуществляемое сильным и властным человеком, является очень горячим триггером гнева. Автоматическая оценка происходит в тысячные доли секунды — прежде, чем это делает сознание, и прежде, чем сам Тим понимает, что вызывает у него такой гнев. Возможно, он знает, что гнев вызывает поддразнивание, но он не знает, что оно должно осуществляться кем-то, кто имеет власть над ним. Он может не понимать, что гнев связан с его детским опытом страдания от безжалостных шуток отца. Тим может занимать оборонительную позицию и не проявлять готовности признать, что он начинает испытывать гнев или что его отец обходился с ним жестоко. Самый первый шаг заключается в понимании того, что он испытывает гнев, в осознании соответствующих ощущений в его собственном теле (о том, как достичь этого, рассказывается в главе 6, посвященной гневу) и в понимании эффектов, оказываемых им на других людей.

Предположим, что Тим начинает осознавать, что временами он бывает чрезмерно разгневан, но не понимает, когда и как это происходит. В таком случае Тим должен начать вести дневник эпизодов, вызвавших его гнев. Ему следует отмечать вызвавшие его гнев события, о которых было известно ему самому и о которых ему рассказали другие люди. Записи в дневнике должны содержать как можно больше информации о том, что проявлялось в моменты, предшествующие возникновению гнева. Близкий друг или психотерапевт могли бы помочь Тиму понять из рассказов об этих эпизодах, что именно поддразнивание, воспринимаемое как форма унижения, является горячим триггером. К счастью, когда Тим думает об этом, он может осознавать, какой сценарий он «импортирует» — те ужасные сцены, которые происходили у него с отцом. Я не уверен, действительно ли ему нужно знать это, чтобы ослабить действие этого сценария. Возможно, Тиму будет достаточно понять, что он чрезмерно реагирует на поддразнивание, что он трактует его так, как будто оно всегда ассоциируется с унижением.

Может показаться, что теперь простейшее решение для Тима состоит в том, чтобы просто избегать любых ситуаций, в которых его могли бы дразнить. Это предполагает, что он перестанет обедать в обществе друзей, которые могут отпускать в его адрес беззлобные шутки, и что он будет легко предвидеть любые ситуации, в которых он сможет

оказаться объектом насмешек. Поэтому более правильный подход состоит в том, чтобы попытаться охладить триггер.

Тиму нужно проанализировать, как часто ему казалось, что его дразнят, когда в действительности его не дразнили или по крайней мере не имели намерения его унизить. Ему нужно понять, как переоценить то, что мотивирует поддразнивание. Такой тщательный анализ может оказаться очень полезным, если его проводить регулярно.[8] Тим может делать это, размышляя о каждом эпизоде поддразнивания позднее, тщательно рассматривая альтернативные объяснения мотивов, по которым его дразнили, помимо желания его унизить. Со временем он может научиться делать такую переоценку быстрее, непосредственно во время происходящего эпизода. Он может также научиться понимать, когда появляется возможность его подразнить, и не трактовать шутки в свой адрес как оскорбления или попытки унижения. Через какое-то время поддразнивание может стать более холодным триггером. В крайнем случае, если Тим в процессе такого обучения узнает, что поддразнивание является триггером и что этот триггер срабатывает в случае преднамеренной попытки унизить Тима, он сможет лучше контролировать свой гнев, когда действительно рассердится на обидчика.[9] (Подробнее о контроле эмоциональных реакций см. в главе 4.)

Если то, что я предложил, не работает, если триггер эмоции продолжает снова и снова приводить в действие трудноконтролируемые эмоциональные реакции, то можно рассмотреть другие подходы. Психотерапия является одним из вариантов, хотя, по моим наблюдениям, она не всегда помогает человеку полностью осознать, каким является триггер и какой сценарий импортируется, что затрудняет ослабление триггера. Другими возможными подходами являются бихевиоральная терапия и медитативный тренинг.[10]

Предположим, что Тим определил триггер, потратил время на анализ различных ситуаций, в которых он ощущал насмешки над собой, когда в действительности их не было, и научился заново оценивать ситуации с тем, чтобы воспринимать поддразнивание как шутку, а не как оскорбление или попытку унижения. Допустим, что сделать это было проще, потому что прежде в жизни Тима было всего несколько эпизодов с поддразниванием в течение многих месяцев и ни один эпизод не продолжался долго, т. е. и заряд, и плотность были низкими. Далее

предположим, что гнев у Тима проявляется не быстро и не в сильной форме. Теперь Тиму редко приходится бороться с собой, чтобы не разгневаться на человека, который его дразнит. Но он может разгневаться — и часто именно так и происходит, — когда по какой-то причине находится в раздраженном *настроении*.

Здесь нужно провести различие между эмоцией и настроением. У всех людей есть и то и другое, но эмоция и настроение различаются между собой, даже несмотря на то что они ассоциируются с чувствами. Самое очевидное различие состоит в том, что настроение сохраняется дольше, чем эмоция. Настроение может сохраняться целый день, иногда два дня, в то время как эмоции могут появляться и исчезать в течение нескольких минут или даже секунд. Настроение напоминает легкое, но непрерывное эмоциональное состояние. Если оно раздраженное, то раздражение будет умеренным все время и может легко перерасти в гнев. Если речь идет о грустном настроении, то мы слегка опечалены и можем быстро перейти в состояние глубокой печали. Пренебрежительное настроение предполагает эмоции отвращения и презрения, эйфорическое или приподнятое настроение — приятное возбуждение и удовольствие, а тревожное настроение — страх.

Настроение активирует конкретные эмоции. Когда мы раздражены, то ищем возможности разгневаться; мы интерпретируем мир таким способом, который позволяет нам или даже требует от нас проявления гнева. Мы проявляем гнев в отношении чего-то обычного, а когда мы приходим в разгневанное состояние, наш гнев оказывается более сильным и продолжительным, чем в том случае, когда мы не находимся в раздраженном настроении. Настроение не предполагает подачи особого сигнала через лицо или голос. Мы можем сказать, что человек находится в конкретном настроении, потому что видим признаки эмоции, окрашивающей это настроение. Настроения уменьшают нашу гибкость, так как они делают нас менее способными к быстрым реакциям на изменяющиеся нюансы внешней среды, искажая нашу интерпретацию происходящего и нашу реакцию на него. Эмоции также вызывают этот эффект, но лишь в течение нескольких мгновений, настроение же может сохраняться часами.

Другое отличие настроения от эмоций состоит в том, что как только возникает эмоция и мы осознаем это, то обычно можем указать на вызвавшее ее событие. Но мы редко знаем, почему оказались в том или

ином настроении. Кажется, что оно просто возникло само собой. Утром мы можем проснуться в хорошем настроении, а днем можем обнаружить, что без видимой причины испытываем уныние. Однако здесь должны происходить автономные нейрохимические изменения, вызывающие и поддерживающие настроение. Я уверен, что настроение может быть также вызвано получением интенсивного эмоционального опыта. Интенсивный гнев может вызвать раздраженное настроение, так же как бурная радость может создать эйфорическое или приподнятое настроение. Таким образом, мы все же знаем, почему мы находимся в том или ином настроении.

Ранее я утверждал, что эмоции необходимы для нашей жизни и что мы не хотели бы жить без них. Но я гораздо меньше убежден в том, что настроения приносят нам какую-то пользу.[11] Настроения могут быть непреднамеренным проявлением наших эмоциональных структур, не отбираемых в процессе эволюции, поскольку они являются адаптивными.[12] Настроения сужают выбор альтернатив, искажают наше мышление и затрудняют контроль того, что мы делаем, причем обычно безо всяких причин, имеющих для нас какой-либо смысл. Кто-то может утверждать, что когда настроения вызываются насыщенным эмоциональным опытом, они выполняют функцию поддержания нашей готовности к получению такого опыта еще в больших объемах. Возможно, это так, но, на мой взгляд, это незначительная выгода по сравнению с теми неприятностями, которые создают настроения. Если бы я мог, то навсегда отказался бы от возможности снова вызвать у себя любое испытанное мной в прошлом настроение и предпочел бы жить с моими эмоциями. Я охотно отказался бы от эйфорических настроений ради того, чтобы избавить себя от раздраженного или грустного настроения. Но никто из нас не имеет такой возможности.

Триггеры, которые в результате упорной работы стали холодными, разогреваются снова, когда человек находится в настроении, соответствующем данному триггеру. Когда Тим находится в раздраженном настроении, то поддразнивание снова может вызвать у него гнев. Как утверждал Леду, не только стрессовая ситуация, но и настроение может воссоздавать связь между триггером и эмоцией. Несмотря на то что триггер может оказаться ослабленным или охлажденным настолько, что не будет приводить в действие эмоцию, он вновь станет горячим, когда возникает соответствующее настроение.

Даже когда наша уязвимость, обусловленная настроением, оказывается не очень высокой, многие из нас хотя бы какое-то время по-прежнему имеют активированные эмоции, под влиянием которых мы не хотели бы совершать никаких действий. В следующей главе рассматриваются непроизвольные эмоциональные реакции и то, насколько хорошо мы можем контролировать свои действия, когда испытываем какую-то эмоцию.



ГЛАВА

Поведение под влиянием эмоций

Представьте, что вас пригласили на совещание к вашему боссу. Вы не знаете, чему оно будет посвящено, и вам неизвестна его повестка дня. Секретарша вашего босса, назначая время совещания, сказала вам, что «оно очень важное». Как вы станете реагировать: будете ли вы выглядеть испуганным, разгневанным или печальным; придете ли вы в возбуждение или проявите безучастность; что вы скажете и как себя поведете, — все это будет иметь важнейшее значение для конечного результата. Будете ли вы полагаться на свои эмоциональные реакции или, если это необходимо, на свою способность контролировать эмоциональное поведение; примете ли вы чего-нибудь для храбрости до начала совещания или же проглотите таблетку диазепама?

Трудно не вести себя эмоционально, когда ставки высоки, и такое поведение часто наблюдается в тех случаях, когда мы испытываем сильные эмоции. Наши эмоции обычно оказываются нашими лучшими проводниками, направляющими наши действия и указывающими, что именно подходит для данной ситуации; однако так бывает не всегда и не с каждым. Иногда возникают моменты, в которые мы не хотим действовать или говорить под влиянием наших эмоций.

Но если бы мы могли на какое-то время отключить наши эмоции, то наши дела пошли бы хуже, так как окружающие нас люди могли бы подумать, что мы проявляем обособленность или даже бессердечие.*

---

* Недавнее использование инъекций ботоксина для ослабления признаков старения позволяет достичь желаемого результата ценой снижения подвижности лица, придания ему

Испытывать всю полноту наших эмоций, искренне тревожиться о происходящем вокруг нас и одновременно вести себя таким образом, который мы и другие люди не считаем слишком эмоциональным, иногда бывает очень трудно. А некоторые люди сталкиваются с совершенно противоположной проблемой: они испытывают эмоции, но не выражают их так, как этого ожидают другие люди, или же не выражают их вовсе, в результате чего окружающие думают, что они чрезмерно себя контролируют.

От нас не зависит, как мы выглядим и какие звуки мы издаем или что мы оказываемся вынуждены делать и говорить, когда становимся чуть более эмоциональными, чем хотели бы быть. Но мы можем научиться обуздывать наше эмоциональное поведение, о котором бы мы стали сожалеть впоследствии, таким образом, чтобы сдерживать или смягчать наши выражения, чтобы предотвращать или ограничивать наши действия и слова. Мы можем также научиться не быть чересчур сдержанными, не выглядеть неэмоциональными, если в этом состоит наша проблема. Было бы еще лучше, если бы мы могли научиться выбирать, как нам следует переживать и выражать наши эмоции в конструктивной форме.

Мы можем обратиться к далекой древности и воспользоваться описанием сдержанного человека, сделанным еще Аристотелем, в качестве стандарта того, что является конструктивным эмоциональным поведением.[1] Наши эмоции должны проявляться в надлежащем количестве, быть соразмерными вызвавшему их событию; они должны проявляться в подходящее для этого время и таким способом, который соответствует эмоциональному триггеру и обстоятельствам его возникновения; они должны выражаться правильным образом, так, чтобы не причинять вреда.[**] По общему признанию, это очень абстрактные идеи, но они действительно объясняют причины, по которым мы впоследствии сожалеем о своем поведении. В главе 3 рассказывалось о том, что дает импульс эмоциям и как ослабить горячие триггеры эмоций, для того чтобы они не всегда вызывали у нас

менее эмоционального и одушевленного внешнего вида; однако неодушевленные люди выглядят менее привлекательными.

[**] Здесь есть одно исключение. Когда другой человек угрожает нашей жизни или жизни других людей, то тогда в своем гневе мы имеем право причинить вред тому, кто представляет собой угрозу для окружающих, если не существует другого способа не допустить причинения людям повреждений. Далай-лама хотя и неохотно, но все же согласился с этой мыслью.

эмоциональное возбуждение. Но предположим, что это не удалось и эмоция уже возникла. Тогда возникает вопрос: можем ли мы сами выбирать то, что мы говорим и делаем? Когда мы переживаем период невосприимчивости — период, в течение которого мы не имеем доступа к информации, которая бы изменила его, что мы чувствуем, — мы не хотим подавлять наши эмоции. Все, что наши эмоции заставляют нас делать и говорить, кажется нам оправданным и необходимым.

Если мы попытаемся контролировать наши действия и слова, то начнется борьба между нашими обдуманными, сознательными усилиями и нашим непроизвольным, эмоциональным поведением. Эта борьба будет наиболее острой у тех из нас, кто переживает эмоции намного быстрее и намного сильнее, чем другие. Иногда все, что мы можем сделать, — это уйти со сцены. Но даже это в каких-то эмоциональных эпизодах может потребовать от некоторых людей огромных усилий воли. По мере накопления практического опыта смягчать наше эмоциональное поведение становится все легче и легче, но все равно для этого требуются время, концентрация сил и понимание ситуации. Подобно тому как имеются факторы, определяющие, как и когда может быть ослаблен горячий триггер, существует также и набор родственных факторов, определяющих, когда мы с наибольшей вероятностью преуспеем в смягчении нашего эмоционального поведения. Когда нам не удается добиться такого смягчения, а время от времени это не удается каждому из нас, то тогда мы можем предпринять ряд мер для извлечения выгод из этой неудачи, которые позволят снизить вероятность повторного фиаско.

Прежде чем я обращусь к этим двум вопросам — как смягчить наше эмоциональное поведение и, если это нам не удается, как мы можем учиться на сделанных ошибках, — мы должны разобраться, что мы пытаемся смягчить: что такое эмоциональное поведение и с какими сигналами, действиями и внутренними изменениями оно ассоциируется.

Нам нужно также понять, как возникают различные эмоциональные поведения и как мы можем влиять на этот процесс. Мы начнем с сигналов, с выражений эмоций.

Сигналы об эмоциях, подаваемые другими людьми, часто определяют, как мы интерпретируем их слова и действия. Их выражения эмоций также вызывают нашу ответную эмоциональную реакцию, а она, в свою очередь, окрашивает нашу интерпретацию того,

что говорит человек и как мы представляем себе его мотивы, установки и намерения.

В предыдущей главе мы познакомились с Элен, которую рассердил ее муж Джим, заявивший, что вечером он не может забрать их дочь из школы. Элен воскликнула: «Почему ты не предупредил меня заранее?» Джим, возможно, не рассердился бы на нее в свою очередь, если бы не заметил признаков раздражения в ее голосе и на ее лице. Но и одних ее слов могло бы оказаться достаточно. Более мягкий способ высказывания той же претензии мог бы выглядеть следующим образом: «Мне хотелось бы, чтобы ты предупреждал меня о таких вещах заранее» или «Что помешало тебе сказать мне об этом не в самый последний момент?» Второй вариант указывал бы на то, что Элен догадывается, что должна быть какая-то причина, вынудившая Джима создать ей это неудобство. Но даже ее более мягкое восклицание не ослабило бы напряжение, если бы она произнесла его с раздражением в голосе и на лице.

Даже если бы Элен не сказала ничего, выражение ее лица подсказало бы Джиму, что она рассержена, так как эмоции не являются чем-то сугубо личным. Большинство наших эмоций имеют особые сигналы, сообщающие другим людям, что мы чувствуем. Мысли, напротив, являются абсолютно приватными. Никто не знает, думаете ли вы о матери, об увиденном телевизионном шоу или об изменении портфеля ваших инвестиций, если только эмоции не смешиваются с вашими мыслями, как это часто бывает в действительности. Нет никакого внешнего сигнала, сообщающего людям о самом факте наших размышлений, не говоря уже об их содержании. Иначе обстоит дело с эмоциями. Хотя люди различаются по степени своей экспрессивности, эмоции не являются невидимыми или безмолвными. Люди, которые смотрят на нас и слушают, что мы говорим, могут сказать, что мы чувствуем, если только мы не предпринимаем согласованных усилий по сокрытию выражений наших эмоций. Но и в этом случае какие-то следы эмоций все равно могут сохраняться и быть обнаружены другими людьми.[2]

Нам не всегда нравится, что другие могут знать, что мы чувствуем; ведь даже самые открытые люди время от времени предпочитают держать свои чувства в себе. Возможно, Элен не хотела дать Джиму понять, что она рассержена, но ее лицо выдало бы ее, даже если бы она сумела заставить себя промолчать. То, что мы подаем сигналы о

возникающих эмоциях, является одним из проявлений нашего эволюционного наследия. По-видимому, на протяжении истории человека как биологического вида было полезнее, чтобы другие люди знали, какие эмоции мы переживаем, независимо от нашего желания или нежелания сообщать им об этом. В случае с Элен ее раздраженный взгляд мог бы подтолкнуть Джима к объяснению причины, по которой он не предупредил жену заранее: «Дорогая, я знаю, что создам тебе проблемы, но у меня нет выбора: когда ты была в ванной, мне позвонил босс и велел обязательно присутствовать на экстренном совещании». Теперь, когда Элен знает, что Джим не игнорировал ее интересы, ее гнев стихает. Но ее гнев мог бы не исчезнуть до конца, если бы, как я упоминал в главе 3, она имела другие причины для возмущения или если бы они импортировала в данную ситуацию свой гнев, обусловленный ее детским опытом взаимоотношений с властным старшим братом.

Другой характерной чертой системы сигналов эмоций является то, что она всегда находится во включенном состоянии. Она готова мгновенно транслировать любую эмоцию, которую мы испытываем. Представьте, на что была бы похожа наша жизнь, если бы у этой системы имелся «переключатель», который мы по собственному усмотрению могли бы ставить в положение «включено» или «выключено». В таком случае мы не могли бы, к примеру, нормально заботиться о наших маленьких детях. Ведь если бы переключатель был в положении «выключено», то как бы мы узнали, что и когда нам следует делать? Состарившись, захотели бы мы оказаться вынужденными умолять наших взрослых детей обратить их эмоциональные сигналы на нас? В любви, дружбе и даже на рабочем месте важнейшее значение приобрел бы вопрос: «Твои сигналы эмоций включены или выключены?» Кто захотел бы тратить время на нас, за исключением тех, с кем мы совершаем тривиальные операции обмена, например продавцы утренних газет, если бы окружающие знали, что мы предпочитаем лишать их информации о том, какие чувства мы испытываем?

К счастью, мы не имеем такой возможности, и, хотя мы можем пытаться ослаблять наши эмоциональные сигналы, такие попытки нечасто завершаются успехом. Разумеется, одни люди лучше других умеют ослаблять и даже устранять любые проявления эмоций, которые они испытывают. Но нельзя с уверенностью сказать, обусловлено ли это тем, что такие люди переживают эмоции менее интенсивно, или же они

обладают экстраординарными способностями подавлять любые проявления испытываемых ими эмоций. Джон Готтман и Роберт Левенсон обнаружили, что мужчины, старающиеся скрывать свои чувства в то время, как их жены выражают гнев, с физиологической точки зрения находятся в состоянии, соответствующем интенсивному переживанию эмоций.[3] Само по себе такое «отгораживание каменной стеной» может рассматриваться как эмоциональный сигнал об обладании главенствующей властью, о неспособности или нежелании заниматься мелкими повседневными проблемами. Хотя я не участвовал в этой работе, я полагаю, что тщательное исследование позволило бы обнаружить сигналы страха или гнева в едва заметных изменениях голоса или выражений лица до или во время такого «отгораживания».

Сигналы об эмоциях возникают практически одновременно с самими эмоциями. Например, когда мы опечалены, наш голос автоматически становится мягче и тише, а внутренние уголки наших бровей приподнимаются. Если эмоция возникает медленно, в течение нескольких секунд, то сигнал может стать сильнее или может возникнуть быстрая последовательность сигналов. Сигналы ясно дают понять, когда начинаются эмоции, и в меньшей степени — когда эмоции заканчиваются. До тех пор пока эмоция не исчезла, она окрашивает голос, но нельзя утверждать с той же уверенностью, что она вызовет изменение выражения лица. Мы можем сказать, когда человек перестает находиться во власти эмоции, потому что мы слышим отсутствие этой эмоции в его голосе или не видим ее выражения на его лице или потому что мы слышим и видим выражения другой эмоции, пришедшей на смену первой.

Важно помнить, что сигналы эмоций не сообщают нам об их источнике. Мы можем знать, что кто-то разгневан, но не знать почему. Его гнев могли вызвать мы, или он сам, или воспоминание о чем-то, не имеющем к нам никакого отношения. Иногда мы можем догадаться об источнике эмоции благодаря знанию текущего контекста. Предположим, что вы говорите своему сыну: «Джонни, ты не можешь пойти сегодня вечером в кино с друзьями, потому что ты должен посидеть дома со своим маленьким братишкой. Ты знаешь, что его няня заболела, а мы с мамой обязательно должны пойти на юбилей к нашим друзьям». Если Джонни выглядит рассерженным, то, вероятно, он рассердился на вас из-за того, что вы нарушили его планы и сочли свои

обязательства перед своими друзьями более важными, чем его обязательства перед его друзьями. Но Джонни может также рассердиться и на себя за то, что принял произошедшее близко к сердцу и испытал слишком сильное разочарование. Не очень вероятно, но вполне возможно.

Нам нужно избегать *ошибки Отелло*.[4] Вспомните, как в пьесе Шекспира Отелло обвиняет свою жену Дездемону в любви к Кассио. Он велит ей признаться во всем, так как собирается убить ее за измену. Дездемона просит Отелло позвать Кассио, чтобы тот подтвердил ее невиновность. Но Отелло заявляет, что он уже убил Кассио. Тогда Дездемона понимает, что не сможет доказать свою невиновность и что Отелло ее убьет.

Дездемона. Беда! Он ложно оклеветан, я погибла.
Отелло. Распутница, как смеешь ты при мне рыдать о нем?
Дездемона. Сошли меня в изгнанье, но жить оставь!
Отелло. Обманщица, умри!

(Перевод Б. Пастернака)

Ошибка Отелло состояла в том, что он не смог понять, что чувствовала Дездемона; он знал лишь, что она испытывала мучения и страх. Он необоснованно уверовал в то, что ее эмоции имели единственный источник: в то, что причиной горя была новость о смерти ее возлюбленного, а причиной страха — угроза разоблачения ее неверности. Он убивает Дездемону, не подумав о том, что источники ее страдания и страха были совсем другие: что ее эмоции были реакцией верной жены на известие о том, что чрезмерно ревнивый муж собирается ее убить и что у нее нет никакого способа доказать свою невиновность.

Если мы хотим избежать ошибки Отелло, мы должны противиться искушению делать быстрые выводы и стремиться рассматривать другие причины, помимо той, которая кажется нам наиболее очевидной причиной появления эмоции. Существует много источников страха. Страх преступника, опасающегося поимки, выглядит точно так же, как страх невиновного человека перед невозможностью доказать свое алиби.*

---

* Это проблема возникает при выявлении любого типа лжи. Разработчики полиграфов стараются снизить страх человека перед необоснованным признанием его виновным в несовершенном им преступлении с помощью заявлений о точности работы этих устройств, но так как точность работы полиграфов недостаточно высока и об этом знает все больше людей, то и преступники, и невиновные люди могут проявлять одинаковый страх.

Сигналы об эмоциях предоставляют важную информацию о том, что чувствует человек и что он может сделать в следующий момент, но здесь почти всегда имеется более одной возможности. Человек, испытывающий страх, может предпочесть сражаться, а не прятаться или спасаться бегством.

Давайте начнем с выражений лица, самых кратковременных их всех эмоциональных сигналов. В главе 1 описывается мое исследование, позволившее установить, что семь следующих эмоций имеют свои характерные универсальные выражения лица: печаль, гнев, удивление, страх, отвращение, презрение и радость. Мне нет необходимости разъяснять смысл этих слов, описывающих эмоции, возможно, за исключением «презрения», поскольку слово «contempt» не слишком часто используется в английском языке. Презрение испытывает человек, чувствующий свое превосходство, обычно моральное, над другим человеком, но презрение может испытываться также и к тому, кто слабее интеллектуально, физически и т. п. Презрение может быть довольно приятной эмоцией.

Каждое из этих названий эмоций — печали, гнева, удивления, страха, отвращения, презрения и радости — обозначает семейство родственных эмоций. Например, гнев может варьировать по силе (от раздражения до ярости) и по типу (угрюмый гнев, обиженный гнев, возмущенный гнев, холодный гнев и т. п). Изменения интенсивности внутри каждого семейства эмоций ясно отражаются на лице, но ученые еще не провели строгих исследований для определения того, имеют ли разные члены одного семейства эмоций свои характерные выражения лица.

В современной науке принято объединять гнев, страх, отвращение, печаль и презрение в группу негативных эмоций и противопоставлять ее группе позитивных эмоций. Так как удивление может быть либо позитивным, либо негативным, то оно обычно исключается из такой классификации. Имеется две проблемы, связанные с использованием такой простой дихотомии. Во-первых, она игнорирует очень важные различия между так называемыми негативными эмоциями: различия в том, что приводит в действие каждую из этих эмоций, как эти эмоции ощущаются, что они заставляют нас говорить и делать, какие сигналы они подают с помощью лица и голоса и как люди обычно реагируют на нас. Другая проблема состоит в том, что даже так называемые

негативные эмоции не всегда ощущаются как неприятные. Для кого-то нет ничего приятнее яростного спора, а кто-то с удовольствием плачет, когда смотрит грустные фильмы. С другой стороны, веселье, считающееся позитивным чувством, может быть жестоким, если оно вызывается грубыми шутками. Я уверен, что мы должны изучить особенности каждого эмоционального эпизода, прежде чем утверждать, является ли он приятным или неприятным для человека, который его переживает.

Использование термина «радость» представляется проблематичным, потому что, как и термин «несчастье», он является недостаточно конкретным. Как мы увидим в главе 9, существует много радостных эмоций. Например, веселье и избавление являются очень разными формами радости, различающимися между собой, не меньшей степени, чем страх и гнев. Эмоции радости не имеют отражения разных выражений лица, все они одинаково выражаются посредством улыбки. Разные типы радости могут ассоциироваться с разными временными характеристиками улыбок, но главной сигнальной системой для эмоций радости является голос, а не лицо.

Голос является еще одной сигнальной системой эмоций, равной по важности выражениям лица, но имеющей несколько интересных отличий.[5] Лицо всегда наблюдаемо, если только человек не покидает зону видимости или если особенности его культуры не заставляют его носить маску или вуаль, что бывает довольно редко. Голос не является непрерывной сигнальной системой и по желанию человека может «отключаться». Мы не можем полностью скрыть наше лицо, хотя желание сделать это в какой-то мере объясняет, почему люди часто предпочитают телефонный разговор беседе лицом к лицу. (Разумеется, телефон обеспечивает и другие выгоды: возможность одеваться по собственному усмотрению, незаметно заниматься во время разговора выполнением других дел и т. п.) Электронная почта позволяет еще больше: не слышать и не быть услышанным, что исключает возможность проявления вашей эмоции в голосе, и не давать немедленного ответа. Некоторые люди пытаются обеспечить себе такую выгоду, делая звонки в то время, когда, по их мнению, нужный им абонент отсутствует на месте, что позволяет им оставлять сообщение на автоответчике, однако никогда нельзя исключать возможность того, что абонент снимет трубку.

Хотя я действительно верю в правоту Сильвана Томкинса, утверждавшего, что всякий раз, когда генерируется эмоция, обязательно возникает импульс к выработке характерного для нее звука, обычно такие звуки могут легко подавляться людьми. Однако, как только кто-то начинает говорить, в голосе трудно распознать признаки испытываемого чувства.

Лишь немногие из нас способны симулировать звуки эмоций, которых мы не испытываем. Для этого необходимы актерские навыки, и часто актеры добиваются убедительного звучания голоса, когда заставляют себя переживать нужную эмоцию, вспоминая какое-то событие из своего прошлого. С другой стороны, придать лицу неискреннее выражение намного проще, и результаты моих исследований показывают, что такие выражения обманывают большинство тех людей, которые не научились идентифицировать выражения лица.[6] Голос редко направляет ложное эмоциональное сообщение и вообще не распространяет никаких сообщений, если человек молчит. Лицо чаще, чем голос, направляет ложные эмоциональные сообщения, но зато его нельзя полностью «отключить». Даже когда человек слушает, а не говорит, на его лице можно заметить легкие проявления эмоций.

Последнее различие сигналов, подаваемых голосом и лицом, состоит в том, что голос привлекает наше внимание, даже когда мы не видим человека, подающего сигнал, в то время как мы должны постоянно смотреть на человека, чтобы подмечать выражения его лица. Если бы не было голосовых эмоциональных сигналов, если бы об испытываемых человеком эмоциях сигнализировало бы только его лицо, то няни подвергались бы серьезному риску всякий раз, когда они теряли бы из виду вверенных им детей. Как неудобно было бы проверять эмоциональное состояние детей только по выражениям их лиц. Но, к счастью, издаваемый ребенком крик радости, боли, гнева или страха может привлечь внимание няни, не видящей малыша, и таким образом позволяет ей заниматься выполнением разных дел в разных концах помещения, до тех пор пока она может слышать голос ребенка.

Достойно сожаления, что с учетом важности голоса мы так мало знаем о том, как он сигнализирует об эмоциях, переживаемых человеком. Мой коллега, а нередко и партнер по исследованиям Клаус Шерер является ведущим специалистом по изучению голоса и эмоций.

Его работы показали, что голосовые сигналы эмоций, подобно сигналам лица, являются универсальными.[7] Шерер занимался также уточнением того, что изменяет в голосовом сигнале каждая из эмоций. О голосе я могу сообщить меньше достоверной информации, чем о лице, отчасти потому, что исследования голоса проводились намного реже. К тому же довольно трудно описывать звук проявления разных эмоций таким образом, который мог бы принести практическую пользу. Для этого может потребоваться слушать голос подобно тому, как для изучения выражений эмоций на лице необходимо просматривать фотографии, кинопленки и видеозаписи. К тому же большинству людей проще представить, как выглядит лицо, по словесным описаниям подаваемого лицом сигнала, чем представить себе звук по словесным описаниям голосового проявления эмоции. В последующих главах я расскажу, что удалось узнать ученым о голосовых сигналах эмоций, и покажу фотографии с разными выражениями лица для каждой эмоции.

Помимо сигналов об эмоциях, подаваемых голосом и лицом, существуют также эмоциональные импульсы к физическому действию, которые также можно распознать. Я уверен, что они являются в той же мере универсальными, как и выражения эмоций лицом и голосом, хотя их изучению было посвящено довольно мало исследований. Я кратко опишу их в этой главе, потому что они не так знакомы нам, как выражения эмоций с помощью лица и голоса. При гневе и при некоторых видах удовольствия возникает импульс к движению в сторону триггера эмоции. При страхе возникает импульс, вызывающий оцепенение, если такое состояние позволяет избежать обнаружения, или же импульс к бегству от потенциального источника вреда. Сходный импульс возникает и при отвращении, но я думаю, что он не такой сильный; цель здесь заключается не в том, чтобы спастись от вызывающего антипатию предмета, а в том, чтобы просто избежать контактов с ним. Например, люди могут сворачивать в сторону, завидев предмет, вызывающий у них неприязнь; они могут подавиться или почувствовать приступ рвоты, если такой предмет имеет неприятный вкус или запах.

В случае печали, но не горя происходит общее снижение мышечного тонуса; человек сгорбливается и подолгу находится в неподвижном положении. В случае презрения возникает импульс, заставляющий человека смотреть сверху вниз на того, кто вызвал у него

это чувство. В случае удивления происходит фиксация внимания на показавшемся необычном объекте. В случае избавления происходит общее расслабление тела; при получении тактильного сенсорного удовольствия происходит движение в направлении источника стимуляции, а при получении других видов сенсорного Удовольствия происходит переориентация в направлении источника стимуляции, хотя при этом может не произойти никаких движений, кроме перемены направления взгляда. У спортсменов, забивающих важный гол, по-видимому, возникает импульс к действию, часто с помощью рук, позволяющий продемонстрировать, что человек испытывает гордость за достижение результата. Смех, часто сопровождающий бурное веселье, вызывает повторяющиеся движения тела вместе с характерными спазматическими явлениями.

Ни один из этих импульсов к действию[8] формально не будет рассматриваться как сигнал, потому что он не вырабатывался в ходе нашей эволюции специально в целях передачи информации. Я описал их здесь, потому что они могут предоставить нам информацию о возникающей эмоции. Они непроизвольны, как сигналы эмоций, подаваемые голосом и лицом, но, возможно, подавить их намного легче. Подобно сигналам, подаваемым голосом и лицом, они универсальны и заданы изначально — в том смысле, что нам не требуется их усваивать.

Все прочее, что мы делаем, когда испытываем эмоции, усваивается, а не задается заранее и, вероятно, оказывается специфичным для определенной культуры или конкретного индивида. Эти усвоенные действия, которые включают в себя физические движения и произносимые слова, являются продуктом непрерывного приобретения нами (и нашими предками) опыта того, что позволяет успешно иметь дело с источником возникновения эмоции и с событиями, разворачивающимися в течение связанного с этой эмоцией эпизода. Нам проще и быстрее усваивать действия, которые согласуются с нашими предварительно заданными автоматическими эмоциональными действиями. Например, в случае страха мы легче бы усвоили модель поведения, подразумевающую наше буквальное или метафорическое бегство, чем модель, подразумевающую нападение. Но любая модель поведения может стать установленной для любой эмоции. Будучи усвоенными, эти модели поведения работают автоматически, точно так же, как если бы они были заданы заранее.

Мы можем осуществлять преднамеренное вмешательство, подавляя наши рефлексы и импульсы совершенно другими действиями или полным нашим бездействием. Вмешательство может также происходить автоматически и направляться нашими прочно усвоенными привычками, а не произвольным желаниями. Муж, отгораживающийся от разгневанной жены «каменной стеной», делает это автоматически, без какого-то сознательного выбора. В любом случае — с помощью осознанного выбора или усвоенной привычки — создание помехи выражению эмоции или эмоциональным действиям будет трудным делом, когда эмоция очень сильна. Большинству людей будет проще предотвратить действие, чем полностью устранить любые проявления эмоции на лице или в голосе. Я уверен, что это так, потому что мы можем превосходно осуществлять сознательный контроль наших мышц, без которого мы не могли бы выполнять все те сложные действия, которые необходимы нам для выживания. Действительно, мы можем гораздо лучше контролировать мышцы тела и наши слова, чем мышцы лица или настройку нашего голосового аппарата.

Сам по себе тот факт, что мы выполняем какие-то действия непроизвольно, под влиянием автоматических оценок и без сознательного анализа, не означает, что эти действия представляют собой результат нашей эволюции и являются универсальными. Наши привычки усваиваются и используются нами автоматически, часто без ведома нашего сознания. Для понимания последовательности изменений, происходящих во время эмоционального эпизода, мы должны помнить о том, что в первые одну-две секунды обычно проявляются изначально заданные выражения эмоции с помощью лица и голоса, изначально заданные и усвоенные действия, а также происходят другие невидимые и неслышимые изменения.

До сих пор я рассказывал о том, что можно наблюдать, слышать или видеть, когда кто-то начинает испытывать эмоциональное возбуждение. Одновременно возникают определенные физиологические изменения, которые также порождают видимые и слышимые симптомы того, что происходит с этим человеком. Мы с Робертом Левенсоном изучали некоторые изменения в вегетативной нервной системе (ВНС), возникающие в период действия эмоции, такие как выделение пота, который мы иногда можем видеть или обонять; изменение частоты дыхания, которое мы можем слышать; и изменение сердечной

активности и температуры кожи, которые для нас невидимы. Обнаруженные нами различные модели поведения ВНС для каждой из эмоций также подкрепляют то, что ранее я называл изначально задаваемыми действиями. Например, и при гневе, и при страхе частота сердцебиений повышается, подготавливая человека к совершению перемещений. У человека, испытывающего гнев, кровь приливает к рукам, согревая и подготавливая их к каким-то действиям в отношении объекта гнева. В случае страха кровь приливает к ногам, что вызывает охлаждение рук и подготавливает мышцы ног к бегству.[9] Потение усиливается и при страхе, и при гневе, особенно когда интенсивность этих эмоций высока. Дыхание учащается и при страхе, и при гневе, и при страдании, а человек, испытывающий облегчение, обычно издает глубокий вздох. (Покраснение от смущения является еще одним видимым признаком, но я рассмотрю его в самом конце этой книги.)

Теперь давайте перейдем от внешних проявлений поведения — сигналов, действий, симптомов изменений в ВНС — к рассмотрению внутренних изменений, которые нельзя увидеть и услышать. К сожалению, имеется мало исследований изменения нашего хода мыслей в течение всего эмоционального эпизода, но я мало сомневаюсь в том, что наша интерпретация окружающего мира существенно изменяется. В одном исследовании было показано, что воспоминания, связанные с переживаемой нами эмоцией, быстро восстанавливаются в нашей памяти, причем даже те воспоминания, которые оказываются труднодоступными для нас, когда мы не испытываем данной эмоции.[10] Важнее всего то, что мы оцениваем происходящее таким способом, который соответствует испытываемой нами эмоции, а значит, оправдывает и поддерживает ее. Возникающие у нас ожидания и выносимые нами оценки обычно способствуют сохранению, а не ослаблению испытываемой эмоции.

Другая группа внутренних изменений, возникающих вместе с эмоцией, представляет собой попытку регулирования эмоционального поведения. Традиционно мы полагаем, что регулирование эмоции начинается после ее возникновения, а не одновременно с ним. Разумеется, осознанные попытки контролирования эмоции действительно происходят после того, как эмоция возникает и регистрируется сознанием, но мой коллега Ричард Дэвидсон, с которым мы неоднократно проводили совместные исследования, полагает, что

регулирование происходит также одновременно со всеми другими эмоциональными изменениями — сигналами, изменениями в мышлении и импульсами к действию.[11] Хотя этот факт еще полностью не доказан, я думаю Дэвидсон прав в том, что имеется начальный этап неосознанного регулирования, начинающийся тогда, когда происходят все прочие эмоциональные изменения. Однако Дэвидсон не высказался достаточно ясно о том, что это за процессы регулирования и как они возникают.[12] В предстоящее десятилетие мы сможем узнать об этом гораздо больше.

Я полагаю, что модель начального регулирования основывается на научении, возможно, раннем социальном научении, и потенциально может видоизменяться. Она может учитывать такие факторы, как то, насколько быстро человек осознает переживаемую им эмоцию, насколько легко он может идентифицировать переживаемое им состояние и происходит ли немедленное включение «тормозов» или же, напротив, человек потакает своим импульсивным действиям. По общему мнению, мы мало знаем об этой модели начального регулирования, но, по-видимому, с появлением научения эмоции не могут возникать совершенно безо всякого регулирования, а научение начинается в раннем детстве. Такие модели регулирования, вероятно, оказываются настолько хорошо усвоенными, что они работают автоматически и сопротивляются изменениям. Насколько они сопротивляются, мы не знаем, но если они поддаются трансформациям, то это дает возможность изменять нашу эмоциональную жизнь.

Представим себе крайне неэмоционального человека, настолько ограниченного в своих эмоциональных реакциях, что он начинает испытывать неудовлетворенность своей жизнью и хочет стать эмоционально более отзывчивым. Темперамент, т. е. генетически заданный эмоциональный настрой, является одним из объяснений его тусклой эмоциональной жизни. Но если регулирование эмоций усваивается в очень раннем возрасте, то, возможно, этот человек имел в детстве опыт, до сих пор заставляющий его чрезмерно контролировать свои эмоции. Возможно, его наказывали, третировали или игнорировали за любое проявление эмоций. Если его поведение формируется под влиянием усвоенного регулирования, то, вероятно, он может изменить свои реакции. Если же поведение формируется под влиянием естественных наклонностей его характера, то тогда попытки изменений будут иметь мало шансов на успех. Наличие таких моделей начального

регулирования указывает на огромную важность взаимодействий ребенка с другими людьми для формирования последующей эмоциональной жизни этого индивида, и этот вывод находится в полном соответствии с результатами многих исследований по этой теме[13] и фундаментальными принципами психоанализа.

Когда мы находимся во власти эмоций, в течение долей секунды происходит последовательность изменений, на которые мы никак не влияем и о которых мы даже не знаем: изменений в сигналах эмоций, подаваемых лицом и голосом; в изначально заданных действиях; в усвоенных действиях; в деятельности автономной нервной системы, регулирующей состояние нашего тела; в регуляторных моделях, которые непрерывно видоизменяют наше поведение; в возникающих релевантных воспоминаниях и ожиданиях; и в том, как мы интерпретируем происходящее внутри нас и в окружающем мире.[*] Эти изменения являются непреднамеренными; мы их не выбираем. Психолог Роберт Зайонк называет их *неизбежными*.[14] Узнавая о них, что обычно происходит в какой-то момент до завершения эмоционального эпизода, мы получаем шанс на то, чтобы сделать свой выбор, т. е. если у нас есть соответствующее желание, то попытаться помешать им. Прежде чем объяснять, что влечет за собой такое знание и какие меры можно предпринять для его улучшения, нам нужно рассмотреть еще один аспект процесса возникновения эмоции — что правит бал, т. е. что генерирует эту последовательность неизбежных эмоциональных изменений.

Наличие такого множества быстрых ответных реакций — разных для всех эмоций и в определенной степени одинаковых для всех людей — говорит нам кое-что о центральных механизмах головного мозга, организующих и направляющих наши эмоциональные реакции. Центральные механизмы, направляющие наши эмоциональные реакции, приводятся в действие в результате автоматической оценки, которая рассматривалась нами в главе 2. В этих центральных механизмах должны храниться инструкции, направляющие то, что мы делаем, инструкции, отражающие то, что было усвоено в течение нашей долгой эволюции. Понимание моей теории о том, что представляют собой эти центральные механизмы и как они работают, имеет ключевое

---

[*] Изменения происходят также и в наших нейрохимических процессах. Хотя эти изменения обладают многими характеристиками, которые я здесь обсуждаю, в этой книге я их не рассматриваю.

значение для наших ожиданий того, чего смогут добиться люди в регулировании своего эмоционального поведения после получения информации о своем кратковременном эмоциональном опыте.

Томкинс предложил термин *программы эмоциональных реакций* для обозначения врожденных центральных механизмов, направляющих наше эмоциональное поведение. Слово «программа» (*program*) образовано из приставки *pro*, означающей «до», и корня *graphein*, означающего «пишу»; таким образом, программа имеет в виду механизмы, которые хранят информацию, записанную ранее или унаследованную, как в нашем случае. По-видимому, должно иметься много таких программ, разных для каждой эмоции.

Термин «программа эмоциональных реакций» как и термин «база данных эмоций» является метафорой, так как я не думаю, что в мозгу существует нечто похожее на компьютерную программу, а кроме того, я не берусь утверждать, что эмоциями управляет только какая-то одна область мозга. Мы уже знаем, что в управление эмоциональным поведением вовлечены многие области головного мозга, но пока мы не узнаем о мозге и эмоциях больше, эта метафора может использоваться нами также и для изучения наших эмоций.[15]

Так как программы эмоциональных реакций контролируют наше эмоциональное поведение, то улучшение понимания того, как они работают, может помочь нам решению этой задачи. Зоолог Эрнст Мейр делал различие между открытыми и закрытыми программами. В закрытую программу ничто не может быть включено посредством опыта, в то время как генетически открытая программа «допускает введение дополнительной информации в течение жизни индивида».[16] Мейр отмечал, что у тех, кто подолгу находятся под родительской опекой и, следовательно, имеют длительный период научения, появляется избирательное преимущество получения открытой, а не закрытой генетической программы. (Это согласуется с утверждением Мейра о том, что все животные, проявляющие эмоции, имеют открытые программы эмоциональных реакций. Такая открытость лежит в основе природы эмоций.) Например, сравните людей, для которых характерна многолетняя беспомощность в детском возрасте, с маленькими птичками *малео*, живущими на севере индонезийского острова Сулавеси. Самка малео зарывает яйца глубоко в теплый вулканический песок и улетает прочь. Когда птенец малео вылупится из скорлупы и как он будет

выбираться из песка наверх — это его дело. Он сразу же должен знать, что ему требуется для выживания, так как ему не предоставляется никакого «периода несамостоятельности», в течение которого он мог бы проходить обучение у родителей. У людей наблюдается совершенно противоположная картина: ребенок, предоставленный после рождения самому себе, погибает. Наши программы эмоциональных реакций открыты настолько, что мы можем учиться тому, что будет работать в конкретных нынешних условиях, в которых мы живем, и накапливать эту информацию определенным образом, позволяющим ей управлять нашим поведением автоматически.

Данные о наличии универсальных характеристик в наших сигналах эмоций и в некоторых изменениях в деятельности автономной нервной системы говорят о том, что, хотя программы эмоциональных реакций открыты для новой информации, усваиваемой посредством опыта, программы не начинаются на пустом месте, безо всякой исходной информации. Какие-то цепочки уже существуют, и они разворачиваются в процессе нашего развития, они испытывают влияние опыта, но не создаются целиком на его основе. Должны быть разные цепочки для разных реакций, характеризующих каждую из эмоций. Эволюция изначально ввела некоторые инструкции или принципы формирования цепочек в наши открытые программы эмоциональных реакций, генерирующие сигналы эмоций, эмоциональные импульсы к действию и начальные изменения в деятельности автономной нервной системы и устанавливающие период невосприимчивости для того, чтобы мы интерпретировали мир тем способом, который согласуется с эмоцией, которую мы испытываем.[17]

К тому же данные о наличии универсальных характеристик в сигналах эмоций и физиологии автономной нервной системы говорят о том, что обычно инструкции для проведения таких изменений вырабатываются одинаковым способом у каждого индивида, если только они не видоизменяются под влиянием необычного опыта. Хотя имеется немного свидетельств того, как такой опыт может видоизменять выражения лица, результаты обследования людей с посттравматическим стрессовым расстройством (PTSD) говорят о том, что пороговые уровни для возникновения автономной активности могут быть существенно изменены. Например, когда людей просили выступить перед аудиторией (задача, которая ставит в трудное положение очень многих), то

выяснилось, что женщины, подвергавшиеся в прошлом насилию, испытывали больший стресс, чем женщины, которым не пришлось пережить подобных травматических событий.[18]

Программы эмоциональных реакций содержат не только то, что записано в них нашим эволюционным прошлым на том основании, что это приносило пользу нашим предкам. Они содержат также и то. что представляется нам полезным в нашей собственной жизни для совершения наших наиболее важных взаимодействий с другими людьми, а именно эмоциональных взаимодействий. Модель начального регулирования, ассоциируемая с каждой из эмоций, меняется от индивида к индивиду в зависимости от того, что каждому из них пришлось узнать за прожитые годы. Она также вводится в программу эмоциональных реакций и сразу после своего введения в эту программу начинает работать автоматически — так, как будто она была изначально введена туда как результат эволюционного опыта, — и сопротивляется попыткам ее изменения. Кроме того, в программу эмоциональных реакций вводятся бихевиоральные модели, которые мы усваиваем на протяжении нашей жизни для взаимодействиями с различными триггерами эмоций, которые могут быть подобны или совершенно отличны от тех, которые были установлены изначально. Как отмечалось выше, эти модели, будучи усвоенными, также начинают действовать автоматически.

Я не верю, что мы можем переписывать изначально заданные инструкции в наших программах эмоциональных реакций, это еще предстоит доказать. Мы можем попытаться помешать действию таких инструкций, но это будет очень непросто именно потому, что мы не в состоянии удалить их или переписать. Если бы могли переписать инструкции, то тогда нам стали бы встречаться люди, эмоции которых полностью отличаются от наших эмоций — с другими сигналами, с другими импульсами к действию, с другими изменениями частоты сердечных сокращений и дыхания и т. п. Нам потребовались бы переводчики не только для слов, но также и для эмоций.

Это не означает, что изначально заданные инструкции порождают идентичные изменения в каждом человеке. Инструкции управляют разными системами организма, а кроме того, имеются различия между индивидами и культурами, в которых эти индивиды узнают об управлении своим эмоциональным поведением. Даже при одинаковых

изначально заданных инструкциях будут наблюдаться как индивидуальные различия, так и сходства в эмоциональном опыте.

Инструкции в программах эмоциональных реакций, введенные в действие посредством автоматической оценки, начинают действовать до их полного исполнения; другими словами, их исполнение не может прерываться. Как долго сохраняются изменения, вызванные действием инструкций, зависит от конкретной системы эмоциональной реакции. Я полагаю, что для выражений лица и импульсов к действию это время составляет менее секунды. Я делаю такое предположение на основе наблюдений за тем, как быстро люди могут убрать выражение со своего лица, сокращая длительность его присутствия или маскируя его другим выражением. Вслушиваясь в то, что говорят люди, когда они пытаются скрыть свои чувства, я заметил, что такой контроль за звуком голоса происходит дольше, но он по-прежнему длится несколько секунд или в крайнем случае несколько минут, если эмоция не оказывается очень сильной или если не происходит что-то новое, подкрепляющее ее. Изменения в нашем дыхании, потоотделении и сердечной активности также длятся дольше, приблизительно от 10 до 15 секунд. Читателю следует заметить, что эта идея о том, что выполнение инструкций не может прерываться, не основывается на строгих научных фактах. Однако она действительно согласуется с результатами моих наблюдений за тем, как ведут себя люди, испытывающие различные эмоции.

Помните пример Элен, которая страшно рассердилась, когда ее муж Джим сказал, что не он, а она должна будет забрать сегодня дочку из школы? Выражение гнева, вспыхнувшее на ее лице; резкость голоса, которым она спросила, почему Джим не сказал ей об этом заранее; легкий наклон ее тела вперед; повышение температуры ее кожи, артериального давления и частоты сердечных сокращений — все это изначально заданные изменения, генерированные программой эмоциональных реакций. Большинство из них могли бы исчезнуть в следующий момент, когда Элен узнала бы от Джима, почему он не мог предупредить ее заранее (изменения температуры кожи, частоты сердечных сокращений и артериального давления продлятся чуть дольше, прежде чем эти показатели вернутся к исходным значениям, которые были до начала эпизода). Но эпизод может получить продолжение; Элен может сохранять свой гнев, если период невосприимчивости еще не закончился. Возможно, здесь проявится

накопившееся раздражение, или она может импортировать сценарий доминирования старшего брата, или же Джим действительно законченный эгоист и этот случай является лишь еще одним примером его невнимания к жене. Если Элен не примет извинения Джима, интерпретируя их как еще один пример того, что он ставит свои интересы выше ее интересов, то ее гнев вспыхнет с новой силой. На мой взгляд, изначально заданные изменения, вызванные программой эмоциональных реакций (когда эмоция возникает благодаря автоматической оценке), являются кратковременными и не должны сохраняться. Иногда они соответствуют ситуации и нужны для участия в ней: Джим действительно является эгоистом и может пренебречь интересами жены, если она этому не воспротивится. Но иногда они оказываются неподходящими: Джим никак не мог предупредить Элен заранее; это не модель его доминирования — просто Элен плохо спала этой ночью и проснулась в дурном настроении.

Когда мы говорим, что не в состоянии прервать свои реакции, это не является утверждением того, что мы не можем управлять ими. Мы хотим лишь сказать, что у нас нет возможности выбрать вариант мгновенного и полного выключения реакций. Даже если мы заново оцениваем то, что происходит, то ранее активированные эмоциональные реакции не могут закончиться мгновенно. Вместо этого новые эмоциональные реакции могут налагаться на ранее генерированные эмоции или смешиваться с ними. Предположим, что гнев Элен на Джима основан на импортировании сценария о доминирующем старшем брате. Как только Элен узнает, что Джим действительно не имел выбора, что он не игнорировал ее интересы, она понимает, что сохранение гнева по этому поводу необоснованно; но если разыгрывается сценарий доминирующего старшего брата, то ее гнев сохраняется, или же она может вспомнить, что проснулась не в духе и что именно ее настроение подпитывает ее неуместный гнев. У Элен может возникнуть чувство вины за то, что она продолжает испытывать раздражение. Мы знаем из результатов научного исследования, что две эмоции могут возникать в быстрой последовательности снова и снова. Две эмоции могут также сливаться, образуя смесь эмоций, но при проведении своих исследований я убеждался, что это происходит реже, чем возникновение повторяющихся быстрых последовательностей.

Повторные оценки не являются единственным способом, с помощью которого мы можем на время переключаться с одной эмоциональной реакции на другую. Томкинс указывал, что зачастую мы проявляем эмоциональную реакцию на эмоцию, которую первоначально испытывали. Мы можем разгневаться из-за того, что испытали страх, испугаться из-за того, что проявили чрезмерный гнев. Мы способны испугаться того, что мы можем сделать, когда испытываем глубокую печаль. Эта связь второй эмоции с первой может возникнуть для любой пары эмоций. Сильван Томкинс утверждал, что один из способов понимания уникальности личности заключается в определении того, проявляет ли обычно данный человек конкретную эмоциональную реакцию на другую эмоциональную реакцию. Он также утверждал, что иногда мы не знаем о нашей первоначальной эмоциональной реакции и что мы знаем только о нашей второй эмоциональной реакции на первую эмоцию. Мы можем не понимать, что сначала мы испугались, и знать только о нашем гневе, который возник в ответ на наш первоначальный страх. К сожалению, никто еще не провел исследований для определения достоинств этих очень интересных идей.

Но что важно запомнить, так это то, что эмоции редко возникают поодиночке или в чистом виде. Меняется то, на что мы реагируем во внешнем окружении; меняется то, что мы вспоминаем и что думаем о конкретной ситуации; меняются наши оценки; наконец, у нас может возникнуть реакция на реакцию. Обычно люди переживают совокупность разных эмоциональных реакций. Иногда каждая эмоция может быть отделена от следующей всего несколькими секундами, так что некоторые эмоциональные реакции заканчиваются прежде, чем начинаются новые, а иногда эмоции перекрывают друг друга, образуя смесь эмоций.

Есть и еще один важный вопрос, требующий дальнейшего рассмотрения. Как я уже говорил, программы эмоциональных реакций являются открытыми, а не закрытыми. Новые типы эмоционального поведения постоянно приобретаются на протяжении всей жизни и добавляются к изначально заданным типам поведения. Эта особенность наших программ эмоциональных реакций позволяет нам адаптироваться к любым обстоятельствам, в которых мы оказываемся. Вот почему наши эмоциональные реакции связаны не только с нашим эволюционным прошлым, но и с собственным прошлым и настоящим.

Автомобили не являются частью нашего эволюционного прошлого, но те сложные действия, которые были усвоены не в детском, а в раннем взрослом возрасте, были инкорпорированы в реакцию страха. Усвоенные реакции страха — резкий поворот руля и нажатие на тормоз — проявляются непроизвольно и без предварительных размышлений, когда возникает угроза на дороге.

Будучи усвоенными и включенными в программы эмоциональных реакций, эти вновь приобретенные эмоциональные реакции становятся непроизвольными, такими же непроизвольными, как реакции, выработанные в процессе эволюции. Одна удивительная особенность программ эмоциональных реакций состоит в том, что и усвоенные, и врожденные поведения становятся тесно связанными друг с другом и начинают приводиться в действие быстро и непроизвольно. Однако наличие открытой системы эмоциональных реакций имеет и свой недостаток. Эти приобретенные или добавленные поведения становится трудно сдерживать, после того как они вводятся в программы эмоциональных реакций. Они возникают даже тогда, когда они не работают или когда их возникновение представляется нежелательным.

Вспомните пример из предыдущей главы о том, как нога пассажира пытается нажимать на несуществующую тормозную педаль, когда другая машина внезапно появляется на пути автомобиля, в котором едет этот пассажир. Пассажир не может сдержать движение ноги, потому что она начинает двигаться раньше, чем он понимает, что она делает, подобно тому как он не может остановить выражение страха, появляющееся на его лице. Являются ли эти эмоциональные реакции перманентными, такими же неизменными, как те, которые заданы изначально, а не усвоены? Я так не думаю. Я уверен, что мы можем забывать наши приобретенные эмоциональные реакции, а не только управлять ими. Приобретенные эмоциональные реакции забывать проще, чем другие.

От любой реакции, содержащей телодвижения, легче отучиться, чем от реакции, включающей в себя звуки голоса и движения лица. Как я уже отмечал ранее, мы можем хорошо контролировать мышцы, управляющие нашим телом (скелетные мышцы). Инструкторы вождения учатся не нажимать ногой на воображаемую педаль, когда они сидят на месте пассажира. Непроизвольное действие, выполняемое автоматически, часть инструкций, добавленных в программу реакций

страха, могут со временем быть видоизменены благодаря практике и настойчивости. Часть факторов, описанных мною в предыдущей главе, которые определяют, насколько легко ослабить горячий триггер эмоции, имеют отношение и к тому, насколько легко мы можем забыть модель эмоционального поведения. Модели поведения, приобретенные на предыдущих этапах жизни, усвоенные в течение интенсивного и плотного в эмоциональном отношении эпизода или серии эпизодов, забыть или видоизменить будет труднее.

В детском возрасте мы временами бывали жестокими, хотя почти всегда нас учили быть добрыми. В главе 6, при обсуждении гнева, я рассматриваю вопросы о том, нужно ли нам учиться быть жестокими, является ли импульс к причинению боли другому человеку встроенным элементом реакции гнева. Большинство взрослых не всегда хотят быть жестокими, если только у них не возникает необходимость защитить от получения повреждения себя или других. (Я понимаю, что некоторые люди хотят быть жестокими — либо в рамках своей криминальной деятельности, либо просто потому, что это доставляет им удовольствие. Я расскажу о таких людях в рамках дискуссии о насилии в главе 6.) Можно ли кого-нибудь из нас довести до состояния, в котором мы полностью теряем контроль над собой, действуем деструктивно и в этом смысле не имеем выбора в отношении того, что мы говорим или делаем? Имеет ли каждый из нас такой предел прочности? Мог бы каждый из нас совершить убийство? Можно ли утверждать, что люди, не совершавшие такого преступления, не стали убийцами просто потому, что их недостаточно на это провоцировали? Я уверен, что ответы на эти вопросы должны быть отрицательными, но научные доказательства того, что это так, пока что отсутствуют. (Можете ли вы представить себе эксперимент, в котором вы пытаетесь спровоцировать человека на насилие с помощью действий, носящих все более провокационный характер?)

Большинство из нас усвоили регуляторные схемы, смягчающие наше эмоциональное поведение, сдерживающие наши слова и действия, для того чтобы они не наносили вреда нам самим и окружающим. Мы можем говорить и делать ужасные вещи, но для нас существует барьер — мы не подвергаем свою жизнь или жизнь другого человека бесконтрольному воздействию пиковой эмоциональной нагрузки. Даже когда мы испытываем ярость, ужас или душевную муку, мы не допускаем того, чтобы наше чувство стало необратимо деструктивным.

Мы можем быть не в состоянии устранить признаки эмоции с нашего лица или из нашего голоса, мы можем не сдержать желания произнести обидные слова или сломать со злости стул (хотя это должно быть проще, чем подавить признаки эмоции на лице или в голосе), но мы можем не допустить и действительно не допускаем того, чтобы наша жестокость стала причинять физический вред. Я знаю, что есть люди, плохо контролирующие свои побуждения, но рассматриваю это не как норму, а как отклонение от нее.

Допуская, что большинство из нас не достигают предельной формы деструктивного поведения, непрерывно наносящего вред нам самим и другим людям, необходимо все же признать, что почти все мы время от времени произносим слова или совершаем поступки, которые причиняют людям вред. Этот вред может быть не только физическим, но и моральным и необязательно постоянным, но в любом случае наше поведение будет иметь пагубные последствия. Причинение вреда может не мотивироваться гневом, а сам вред может причиняться не другим людям, а нам самим. Например, неконтролируемый страх может парализовать нас настолько, что мы будем не в состоянии справиться с опасностью, а глубокая печаль может заставить нас отгородиться от окружающего мира. Теперь перед нами стоит задача выяснить, как и когда мы можем предотвратить деструктивные эмоциональные эпизоды и кому будет причинен вред — нам, другим людям или и нам, и им. Одна из функций эмоций состоит в том, чтобы фокусировать сознание на текущей проблеме — той, которая вызвала наши эмоции. Обычно наши эмоции не действуют вне нашего сознания, хотя иногда такое случается. У всех у нас были в жизни ситуации, в которых мы не понимали, что действуем под влиянием эмоций, до тех пор пока кто-то не обращал на это наше внимание. Хотя такое вполне возможно, все же обычно мы осознаем, что мы чувствуем. Переживаемые нами эмоции воспринимаются как правильные и вполне оправданные. Мы не спрашиваем себя, что мы делаем и говорим. Мы погружены в это.

Если мы должны затормозить наше эмоциональное поведение, если мы хотим изменить то, что мы чувствуем, то нам нужно выработать другой тип эмоционального сознания. Мы должны быть в состоянии сделать шаг назад — именно тогда, когда мы переживаем эмоцию, — чтобы спросить себя, хотим ли мы продолжать делать то, что заставляет нас делать эмоция, или же хотим выбирать сами, как мы будем вести

себя с учетом данной эмоции. Это больше, чем осознание того, что мы чувствуем; это иная, более совершенная и с трудом поддающаяся описанию форма сознания. Она напоминает то, что буддийские мыслители называют *осознанностью*. Философ Аллан Уоллес считает, что «это ощущение осведомленности о том, что делает наша психика».[19] Если мы внимательны к нашим эмоциям, утверждает он, то мы можем сделать выбор между следующими альтернативами: «Хотим ли мы действовать под влиянием гнева или мы просто хотим наблюдать его?»[20] Я не использую термин *осознающий*, потому что он является элементом более общей философии, совершенно отличной от той, с помощью которой я пришел к пониманию эмоций, и потому, что применение этого термина требует иных практических методов, совершенно отличных от тех, которые я предлагал и буду предлагать в дальнейшем.

В своей книге, посвященной изучению памяти, психологи Джорджия Нигро и Ульрик Нейсер писали о том, как «в некоторых воспоминаниях индивид, по-видимому, занимает позицию зрителя или стороннего наблюдателя, следящего за ситуацией с удобной внешней позиции и видящего себя "со стороны"».[21] Они противопоставляли такой тип воспоминаний другим, в которых вы находитесь в положении человека, о котором вы вспоминаете. Очень часто при получении эмоционального опыта мы оказываемся настолько погруженными в текущую ситуацию, настолько охваченными эмоцией, что ни одна часть нашего сознания не может наблюдать, критиковать или анализировать действия, которые мы совершаем. Мы осознаем происходящее, но делаем это, по словам психолога Эллен Лангер, «неосознанно».[22]

Различия между двумя типами воспоминаний, о которых говорили Нигро и Нейсер, очень похожи на те, которые психиатр и приверженец буддийской философии Генри Уайнер описывал как различие между потоком сознания и тем, что он называл *наблюдателем*, «сознанием, которое наблюдает и реагирует на смысловые значения, появляющиеся в потоке сознания».[23] Для того чтобы мы могли смягчать наше эмоциональное поведение, выбирать, что мы будем говорить или делать, мы должны знать, когда мы испытываем, а еще лучше, когда мы начинаем испытывать эмоцию.

Предположительно, мы имели бы даже больший выбор, если бы могли узнавать об автоматической оценке тогда, когда она возникает, и по своей воле видоизменять или устранять ее. Но поскольку

автоматические оцениватели действуют очень быстро, то я сомневаюсь, что кто-нибудь мог бы это делать. Его святейшество далай-лама во время встречи со мной упомянул, что некоторые йоги способны растягивать время. Те несколько миллисекунд, в течение которых делаются автоматические оценки, они могут растянуть настолько, чтобы обеспечить себе возможность сделать сознательный выбор между видоизменением и отменой процесса оценки. Но далай-лама сомневался в том, что этот тип *оценивающего сознания* доступен большинству людей, не исключая и его самого.

Следующий возможный, но трудновыполнимый шаг заключается в том, чтобы человек научился осознавать происходящее в его голове сразу после автоматической оценки, но до начала поведения, вызываемого эмоциями, т. е. осознавать импульсы к действиям и словам, когда эти импульсы только возникают. Если бы человек достиг такого *осознания импульсов*,[24] то далее он мог бы решать, следует ли позволить этим импульсам реализовать их потенциал. Буддисты уверены в способности человека достигать осознания импульсов, но только после многолетней медитативной практики. Давайте теперь рассмотрим, чего можно достичь с меньшими, хотя и по-прежнему немалыми усилиями.

Философ Питер Голди описывает то, что он называет *рефлективным сознанием*, как осведомленность об испытываемом страхе. Если бы человек сказал: «Оглядываясь на свой опыт, полученный в прошлом, я вижу, что, получая этот опыт, я боялся, но не испытывал страха», то это, по мнению Голди, было бы примером отсутствия рефлективного сознания.[25] Такое сознание является предпосылкой к тому, на чем я хочу сконцентрироваться, но оно является недостаточным, так как не рассматривает вопрос о том, хотим ли мы сохранить нашу эмоцию или же хотим попытаться ее изменить или устранить.

Джонатан Шулер в своем исследовании того, что он называет *метасознанием*, описывает знакомую нам всем ситуацию, когда мы переворачиваем страницы книги, не прочитывая на них ни единого слова, так как в данный момент мы думаем лишь о том, в какой бы ресторан пойти сегодня вечером.[26] Нельзя сказать, что мы ничего не сознаем; мы вполне сознаем, что думаем о ресторане, но при этом мы не сознаем, что прекратили читать книгу. Если бы мы это сознавали, то мы бы выработали метасознание. Именно такое сознание, обеспечивающее

понимание того, что мы познаем в данный момент, я и хотел бы рассмотреть вместе с вопросом о выборе между сохранением и изменением переживаемого нами опыта.

Я не смог найти ни одного термина для описания этого типа сознания; лучшее, что мне удалось придумать самому, — это *внимательное рассмотрение наших эмоциональных чувств*. (Чтобы не повторять всех этих четырех слов, я буду использовать вместо них всего одно слово, «внимательный» или «внимательность», выделенное курсивом.) Когда мы *внимательны* (в том смысле, который я имею в виду), мы способны наблюдать самих себя на протяжении эмоционального эпизода, в идеале, прежде чем пройдет несколько секунд. Мы осознаем, что испытываем эмоцию, и можем рассмотреть, оправданна наша реакция или нет. Мы можем провести повторную оценку и, если она окажется неудовлетворительной, начать регулировать то, что мы говорим и делаем. Это происходит в то время, когда мы испытываем эмоцию, как только мы осознаем наши эмоциональные чувства и действия.

Большинство людей редко бывают настолько внимательны к своим эмоциональным чувствам, но достижение такого внимания вполне возможно. Я верю, что мы можем развить способность быть *внимательными* настолько, чтобы ее использование стало нашей привычкой, нормой нашей жизни. Когда это происходит, мы в большей степени ощущаем себя в курсе происходящего и можем лучше регулировать нашу эмоциональную жизнь. Есть много способов выработки такого типа *внимательности*.

Один из способов, позволяющих людям стать более *внимательными* к своим эмоциям, заключается в использовании знаний о причинах возникновения каждой эмоции (см. главы с 5-й по 9-ю). Больше узнавая о том, что приводит в действие наши эмоции, мы можем повысить нашу осведомленность о том, когда и почему возникают наши эмоции. Важнейшим условием овладения этим способом повышения *внимательности* являются умение идентифицировать собственные горячие триггеры эмоций и способность принимать меры к их ослаблению. Цель заключается не в том, чтобы стать свободным от эмоций, а в том, чтобы, испытав эмоциональное возбуждение, иметь больший выбор в отношении того, как управлять данной эмоцией.

Изучение ощущений нашего тела, характерных для каждой эмоции, также должно помочь улучшить нашу *внимательность*. Обычно мы осознанно воспринимаем эти ощущения, но мы не фокусируем на них внимание и не используем их как сигналы, предупреждающие нас о необходимости быть *внимательными* к нашим эмоциональным состояниям. Главы с 5-й по 9-ю содержат упражнения для повышения вашей осведомленности о том, как ощущаются эти эмоции, чтобы вы могли лучше понимать эти физиологические изменения и использовать их в качестве понятных сигналов, заставляющих нас быть более *внимательными*, дающих нам возможность рассматривать, переоценивать или контролировать наши эмоции.

Мы можем также стать более внимательными к нашим эмоциональным чувствам, пристальнее наблюдая за эмоциональными чувствами других людей, с которыми мы имеем контакты. Если мы знаем, что они чувствуют, если это регистрируется в нашем сознании, то мы можем использовать такую информацию для лучшего распознавания наших собственных чувств и направления нам сигналов о необходимости быть более *внимательными* к нашим собственным эмоциональным чувствам.

К сожалению, мои исследования обнаружили, что большинство из нас не слишком хорошо умеют определять, что чувствуют другие люди, если только проявления этих чувств не являются достаточно сильными. Вряд ли кому-то требуется помощь в интерпретации выражения лица, когда интенсивность эмоции достигает максимума. Обычно выражения лица к этому времени становятся неконтролируемыми и приобретают характеристики, которые, как я установил, являются типичными для каждой эмоции. Но выражения лица могут быть трудноуловимыми, например, если они создаются движением век или верхней губы. К тому же часто мы настолько сосредоточены на том, что говорит человек, что полностью упускаем эти слабые сигналы из виду. Это достойно сожаления, так как мы оказываемся в выигрыше, если можем обнаружить, что чувствует человек, в самом начале беседы с ним. В приложении к этой книге имеется тест, который позволит вам оценить, насколько хорошо вы умеете распознавать слабые признаки возникновения эмоций. В главах с 5-й по 9-ю приводятся фотографии, которые помогут вам лучше улавливать малозаметные выражения лица,

и излагаются идеи о том, как использовать эту информацию в семейной жизни, в отношениях с друзьями и коллегами по работе. Научиться *внимательно* анализировать наши эмоциональные чувства трудно, но вполне возможно, а со временем, после регулярных тренировок, станет намного легче.* Но даже когда внимательность становится прочной привычкой, она не всегда проявляется должным образом. Если эмоция очень сильна, если мы импортируем сценарий, который мы еще не идентифицировали, если настроение соответствует испытываемой нами эмоции, если мы не выспались или если мы испытываем непрерывную физическую боль, то мы не всегда можем проявить свою *внимательность*. Мы будем делать ошибки, но, делая их, мы можем благодаря им учиться тому, как снижать вероятность их повторения.

Есть несколько методов, которые мы можем использовать для смягчения нашего эмоционального поведения, после того как мы становимся *внимательными*.

- Мы можем попытаться заново оценить происходящее; если это нам удается, то либо эмоциональное поведение вскоре прекращается, либо возникает другая, более подходящая эмоция, либо, если наша начальная реакция была правильной, этот факт получает подтверждение. Трудность переоценки состоит в том, что период нашей невосприимчивости заставляет нас сопротивляться и затрудняет нам получение доступа к информации — нашей внутренней или внешней, которая может вызвать сомнение в правильности эмоции. Намного проще проводить переоценку после того, как период невосприимчивости заканчивается.
- Даже если мы не можем заново оценить происходящее, даже если мы по-прежнему считаем, что наши чувства оправданны, мы можем прервать наши действия, прекратить нашу речь в течение нескольких секунд, или по крайней мере не позволить нашим чувствам полностью захлестнуть нас. Мы можем попытаться ослабить сигналы на нашем лице и в нашем голосе, воспротивиться любым импульсам к действию и подвергать цензуре то, что мы говорим. Осуществлять преднамеренный контроль

* Мой крайней ограниченный опыт медитации и информация от нескольких моих друзей и коллег, давно занимающихся медитированием, убедили меня в том, что медитация является еще одним способом достижения такой внимательности. В недавно начатом мной исследовании я собираюсь подробнее узнать, как она возникает, и документально зафиксировать природу вызываемых ею изменений.

непреднамеренного поведения, вызываемого нашими эмоциями, непросто, особенно если вы испытываете сильную эмоцию. Но вполне возможно прекратить слова или действия, и это сделать легче, чем полностью убрать любые следы эмоции с нашего лица или из нашего голоса. Именно *внимательность*, осознание человеком того, что он находится в состоянии эмоционального возбуждения, может удерживать его от потери контроля за тем, что он говорит или делает, либо от таких поступков, о которых он будет впоследствии сожалеть.

Давайте теперь рассмотрим, как все это происходит, на примере из моей собственной жизни. Однажды моя жена Мэри-Энн уехала на четыре дня на конференцию в Вашингтон. Мы оба придерживаемся одного и того же правила: когда мы куда-то уезжаем, то обязательно созваниваемся каждый день. Во время звонка, сделанного в пятницу, я сказал жене, что в субботу собираюсь пойти пообедать с моим коллегой, а затем поработать с ним в лаборатории до позднего вечера. К тому времени, когда я рассчитывал приехать домой, т. е. в одиннадцать вечера, в Вашингтоне должно было быть два часа ночи и, по моим расчетам, Мэри-Энн должна уже была спать. Так как мы не могли бы поговорить с ней в субботу вечером, то она сказала, что позвонит мне в воскресенье утром. Мэри-Энн знает, что я встаю рано даже по воскресеньям и когда ее нет дома, то к восьми утра я уже всегда сижу за компьютером. До девяти она не позвонила, и я начал беспокоиться. По ее времени был уже полдень, так почему же до сих пор не было ее звонка? К десяти я начал испытывать гнев. В Вашингтоне был уже час дня, и она вполне бы могла мне позвонить. Почему же она этого не сделала? Может быть, она была смущена тем, что сделала вчера вечером, и хотела скрыть свое замешательство? Мне были неприятны такие мысли, и это еще более усилило мой гнев. Если бы она позвонила, то я бы не стал испытывать ревности. Но, может быть, она больна или попала в автокатастрофу? Я почувствовал страх. Может быть, мне следует позвонить в вашингтонскую полицию? А вдруг она просто забыла об обещании позвонить или настолько увлеклась осмотром музея, в который она собиралась пойти в воскресенье, что все остальное вылетело у нее из головы? Ее легкомысленность вновь заставила меня почувствовать гнев в дополнение к моему страху, так как я начал думать о том, что она

безмятежно наслаждается искусством, в то время как я беспокоюсь о ней. Почему я должен испытывать ревность? Почему она не позвонила?

Если бы я был проницательнее, если бы я извлек уроки из того, о чем рассуждал в этой книге, то я мог бы начать превентивные действия в субботу вечером или в воскресенье утром. Зная, что потеря дорогого человека является горячим эмоциональным триггером (моя мать умерла, когда мне было четырнадцать), я должен был подготовить себя к тому, чтобы не чувствовать себя покинутым, если Мэри-Энн забудет позвонить. Мне следовало напоминать себе о том, что Мэри-Энн ненавидит пользоваться телефоном, особенно общественным, и что, возможно, она не позвонит мне до тех пор, пока не вернется в отель. К тому же за двадцать лет нашей совместной жизни Мэри-Энн проявила себя исключительно порядочным человеком, так что мне не из-за чего было ревновать. Размышляя об этих аргументах заранее, я мог бы ослабить мои триггеры настолько, что не стал бы интерпретировать отсутствие ее утреннего звонка как повод для того, чтобы почувствовать себя покинутым, рассерженным, ревнивым, или напуганным ее возможными неприятностями, или разгневанным за то, что она заставила меня испытать все эти чувства. Было, разумеется, слишком поздно получать выгоды от такого рода размышлений, так как, не сделав их заранее, было бесполезно делать их в воскресенье утром. Каждый раз, испытывая гнев, страх или ревность, я переживал период невосприимчивости, когда все известные мне аргументы, которые могли бы разрядить ситуацию, становились для меня недоступны. Меня охватывали эмоции; они с каждым разом становились все сильнее, так как время шло, а я больше не имел доступа к релевантной информации о Мэри-Энн и о самом себе. Я имел доступ только к той информации, которая соответствовала эмоциям, которые я испытывал. Я был решительно настроен не позволить эмоциям помешать моей работе. Хотя я не испытывал гнева с восьми утра и до часа дня. когда наконец-то. с пятичасовым опозданием, услышал в трубке голос Мэри-Энн (в Вашингтоне уже было четыре часа дня), я раздражался всякий раз, когда смотрел на часы и отмечал про себя, что она еще не позвонила. Однако с учетом продолжительности ситуации я имел время, для того чтобы попытаться стать *внимательным* к моим эмоциональным чувствам. Хотя я чувствовал, что мой гнев на нее за то, что она не позвонила мне, несмотря на данное обещание, был оправданным, я

решил, что будет разумно не проявлять его во время телефонного разговора и дождаться возвращения жены домой. Когда мы разговаривали, я мог слышать отзвук гнева в моем голосе, но я сумел сдержать слова недовольства, которые мне хотелось высказать. Это был не очень приятный разговор, и через несколько минут мы его прекратили, предварительно условившись о том, что созвонимся завтра вечером. Я стал размышлять над тем, что произошло. Мне стало легче оттого, что я не высказал никаких обвинений, но я знал, что по звуку моего голоса она догадалась о моем раздражении. Ей хватило такта не задавать вопросов о причинах моего недовольства. Период невосприимчивости подошел к концу, и я смог заново оценить ситуацию. Я больше не испытывал раздражения, но зато стал казаться себе немного смешным из-за своего поведения. Чтобы не откладывать дело в долгий ящик и воспользоваться ситуацией, когда мы были за тысячи миль друг от друга и не могли видеть наших лиц, я позвонил Мэри-Энн сам. Вероятно, после первого разговора прошло не более двух минут. На этот раз наша беседа была приятной и доставила удовольствие нам обоим. Несколько дней спустя я спросил ее об этом эпизоде, о котором она уже забыла. Она подтвердила, что почувствовала мое раздражение, но так как я не проявлял его открыто, то она решила его не провоцировать. Это пример эмоционального эпизода, в котором человек сожалеет о том, что испытал определенные эмоции. Есть, разумеется, и другие примеры, в которых мы бываем очень довольны нашими эмоциональными реакциями. Но давайте постараемся узнать из этого эпизода то, что могло бы оказаться применимым к другим ситуациям, в которых человек сожалеет о своем эмоциональном поведении. На первом месте стоит важность попытки предвидеть то, что может произойти, знания уязвимых сторон человека. Я неправильно вел себя в рассмотренном примере и поэтому не мог справиться с ситуацией; я не смог снизить вероятность импортирования сценария «гнева покинутого мужчины» в этот эпизод и таким образом увеличил период невосприимчивости. К счастью, я узнал из полученного мною опыта, что вряд ли стану проявлять реакцию гнева, если Мэри-Энн снова не позвонит мне, несмотря на данное ею обещание. Став *внимательным*, я могу не выбирать вариант реакции гнева, но если я уже нахожусь в раздраженном настроении или испытываю влияние других негативных факторов нашей жизни, то такой выбор становится вероятным. Для

ослабления триггера эмоции, который, как нам кажется, готов к срабатыванию, необходимо провести анализ, состоящий из двух частей. Одна часть анализа направлена на нас самих, на то, что находится внутри нас и может заставить нас проявить эмоциональную реакцию, о которой мы будем впоследствии сожалеть. В данном примере отсутствие обещанного телефонного звонка дало волю моему неудовлетворенному чувству обиды на мою мать за то, что, умерев, она оставила меня одного, и эту обиду я импортировал в текущую ситуацию. Вторая часть анализа призвана расширить наше понимание другого человека. В данном примере это подразумевало пересмотр мной того, что я знал о Мэри-Энн, с целью выяснения причин, по которым она могла мне не позвонить, таких как ее нелюбовь к общественным телефонам, не имевшая ничего общего с намерением бросить меня. Нам может потребоваться спрашивать себя о слишком многом, чтобы всегда быть в состоянии предвидеть и ослаблять эмоции, особенно на начальном этапе. Но для того, чтобы лучше научиться справляться с нашими эмоциями, нужно, в частности, выработать у себя способность анализировать и понимать, что же произошло, когда этот эпизод закончился. Анализ должен быть выполнен в то время, когда мы больше не испытываем потребности оправдывать то, что мы сделали. Эти два вида анализа могут предупредить нас о том, чего нам нужно остерегаться, и помочь нам остудить эмоциональный триггер. В предыдущей главе я рекомендовал вести дневник эмоциональных эпизодов, вызвавших впоследствии сожаление. Изучение такого дневника поможет выяснить не только почему возникают такие эпизоды, но и когда они могут возникнуть вновь, и что вы можете сделать для изменения себя таким образом, чтобы ничего подобного никогда не происходило в будущем. Полезно будет также описывать в этом дневники эпизоды, в которых вы реагировали правильно. Помимо предоставления одобрения и поддержки такой дневник дает нам возможность размышлять о том, почему иногда мы действуем успешно, а иногда терпим неудачу. Нередко возникает вопрос: что следует делать, когда эмоция только возникла, а мы переживаем период невосприимчивости и не можем заново оценить происходящее? Если мы *внимательны*, то мы можем попытаться не подпитывать нашу эмоцию и одновременно сдерживать действия, которые, вероятно, заставят другого человека отреагировать определенным образом, в результате чего наши собственные чувства

станут еще сильнее. Если бы я высказал свои претензии Мэри-Энн, то, защищаясь, она вполне могла бы ответить мне с раздражением, что заставило бы меня снова испытать гнев, возможно, еще более сильный. Я научился подходить к контролю эмоционального поведения, вызванного страхом или гневом, как к увлекательной задаче, процесс решения которой доставляет мне чуть ли не наслаждение, хотя она не всегда оказывается мне по зубам. Когда мне удается с ней справиться, я ощущаю себя хозяином своих эмоций, что мне очень приятно. И вновь я хочу повторить, что практика и размышления о том, что должно быть сделано, а также осознание своих действий в течение эмоционального эпизода способны помочь решению этой задачи. Контролировать эмоциональное поведение удается не всегда. Когда возникающая эмоция очень сильна, когда мы находимся в настроении, предрасполагающем нас к какой-то эмоции, когда событие резонирует с одной из эмоциональных тем, сформировавшихся в процессе эволюции, или с ранее усвоенным триггером эмоции, использовать мои предложения будет труднее. А в зависимости от испытываемой эмоции стиль эмоциональных реакций людей — особенно тех, кто по своей природе быстро приходят в сильное эмоциональное возбуждение, — еще больше затрудняет контроль некоторых эмоций. То, что мы не всегда добиваемся здесь успеха, не означает, что мы не можем совершенствовать свои усилия. Ключевое значение имеет лучшее понимания самих себя. Анализируя впоследствии наши эмоциональные эпизоды, мы можем вырабатывать у себя привычку к *внимательности*. Учась лучше фокусироваться на том, что мы чувствуем, изучая наши внутренние подсказки, сигнализирующие нам, какие эмоции мы испытываем, мы сможем лучше наблюдать за нашими чувствами. Совершенствование нашей способности выявлять симптомы того, как другие люди реагируют на нас в эмоциональном плане, может сделать нас более внимательными к тому, что мы делаем и чувствуем, помочь нам реагировать на эмоции других людей надлежащим образом. А изучение типичных триггеров каждой из эмоций, тех, которые имеются у каждого человека, и тех, которые особенно важны или уникальны именно для нас, может помочь нам подготовиться к эмоциональным конфликтам. В следующих главах об этих вопросах ещё будет написано.

5

ГЛАВА

Печаль и горе

Для любых родителей такое событие хуже самого страшного кошмара. Представьте, что ваш сын внезапно ушел из дома без видимых для этого причин. Через несколько месяцев вы узнаете, что полиция раскрыла банду гомосексуалистов-убийц, которые обманом заманивали, мучили и убивали мальчиков. Затем вам сообщают, что тело вашего сына было обнаружено в месте массового захоронения жертв этой банды, а затем опознано. Полиции это место показал семнадцатилетний Элмер Уэйв Хенли. Он был арестован за убийство своего тридцатитрехлетнего друга Дина Корла, совершенное после ночной оргии, сопровождавшейся приемом наркотиков. Хенли рассказал, что он был членом банды убийц, поставлявших мальчиков для Дина Корла. Когда Корл заявил, что Хенли будет его следующей жертвой, Хенли его застрелил. Находясь в тюрьме за убийство Корла, Хенли рассказал полиции об убийстве мальчиков, назвав свои показания «услугой, которую он хотел бы оказать их родителям». По его словам, однажды он почувствовал, что родители должны были узнать, что случилось с их сыновьями. В итоге в месте захоронения были обнаружены тела двадцати семи мальчиков.

Бетти Ширли — мать одной из жертв этой банды. Ее горе не знает границ, ее страдания так сильны, что каждый, кто видит выражение ее лица, понимает чувства этой женщины. Возможно, кому-то даже покажется, что он слышит ее рыдания. Сообщения, передаваемые лицом и голосом, повторяют друг друга, когда не делается попыток регулирования проявлений эмоции.



Смерть ребенка является универсальной причиной печали и горя родителей.* Возможно, нет другого события, способного вызвать такое сильное и продолжительное чувство горя. Когда я проводил исследования в Папуа-Новой Гвинее в 1967 г., я просил людей из племени *форе* показать мне, каким бы стало выражение их лица, если бы им сообщили, что у них умер ребенок. Видеозаписи их усилий позволяют увидеть такое же выражение, какое было у Бетти Ширли, хотя и чуть менее интенсивное, так как они всего лишь изображали, а не переживали утрату.

Печаль могут вызвать разные виды потерь и утрат: потеря друга или возлюбленной; потеря самоуважения вследствие невозможности достичь поставленной карьерной цели; потеря части тела или утрата определенной функции по причине несчастного случая или болезни, а

---

* Исключением может быть смерть ребенка, страдавшего от неизлечимой болезни, или, как бывает в некоторых культурах, смерть младенца, которого не может содержать семья.

для некоторых людей — и потеря ценного для них предмета. Имеется много слов для описания человека, находящегося в состоянии печали: «разочарованный», «унылый», «грустный», «подавленный», «обескураженный», «огорченный», «несчастный», «скорбящий» и т. д.

Ни одно из этих слов, по-видимому, не подходит для описания эмоции, отражающейся на лице Бетти Ширли. Мы с Уолли Фризеном предположили, что эта эмоция имеет две составляющие: печали и горя.[1] В состоянии горя проявляется протест; в состоянии печали наблюдается больше покорности и безнадежности. Горе подразумевает попытки активного воздействия на источник потери. Печаль более пассивна. Часто горе выглядит не имеющим конкретного назначения — когда ничего нельзя сделать для возвращения того, что было утрачено. Мы не можем сказать по выражению лица, показанному на этой фотографии, испытывает ли Бетти печаль или горе. Это было бы более понятно, если бы мы могли увидеть выражения ее лица в течение нескольких секунд, услышать ее слова и понаблюдать за ее жестами. Действительно, было бы очень тяжело слышать стенания Бетти, выражающие ее отчаяние или душевную боль. Мы можем отвести взгляд от лица, но мы не можем не слышать голосовых проявлений эмоции. Мы учим наших детей подавлять неприятные звуки, ассоциируемые с некоторыми эмоциями, особенно рыдания, выражающие отчаяние или горе.

Печаль — это одна из самых продолжительных эмоций. После периода протестующего горя обычно наступает период смиренной печали, в течение которого человек ощущает себя абсолютно беспомощным, а затем вновь возникает протестующее горе, пытающееся вернуть потерю, затем снова наступает черед печали и т. д. Когда эмоции проявляются умеренно или даже слабо, они могут продолжаться всего несколько секунд, могут сохраняться в течение нескольких минут, пока не возникнет другая эмоция (или не наступит полное отсутствие эмоций). Сильная эмоция, испытываемая Бетти Ширли, может проявляться волнообразно, снова и снова, а не сохраняться непрерывно на уровне максимальной интенсивности. В случае таких тяжелых утрат всегда возникает фоновое печальное настроение, которое сохраняется в течение какого-то времени и затем, по окончании периода траура, начинает постепенно ослабевать.

Даже при такой глубокой печали в какие-то моменты могут ощущаться и другие эмоции. Иногда опечаленный человек может

гневаться на свою жизнь, на Бога, на людей или предметы, ставшие причиной его тяжелой утраты, на умершего человека за то, что он умер, особенно если покойный сознательно подвергал себя какому-то риску. Человек может гневаться на самого себя: за то, что не предпринял каких-то действий, за то, что не высказал важное чувство, за то, что не смог предотвратить смерть. Даже если разумом человек понимает, что эта смерть была неизбежной, все равно он испытывает вину и гнев, оттого что не сумел сделать невозможное.

Бетти Ширли почти наверняка испытывала гнев в отношении двух мужчин, убивших ее сына, но фотограф запечатлел ее в другой момент: когда она испытывает печаль и горе. Мы чувствуем гнев в отношении человека, ставшего причиной ее тяжелой утраты, и одновременно мы чувствуем печаль и горе по поводу утраты как таковой. Человек может испытывать только один гнев, если потеря происходит не навсегда, как в случае смерти, а на какое-то время. Но даже в такой ситуации может возникнуть печаль при ощущении произошедшей потери. Здесь нет каких-то жестких правил, так как довольно часто скорбящий человек, который чувствует себя покинутым, в какие-то моменты испытывает гнев по отношению к умершему.

Время от времени скорбящий человек испытывает страх перед тем, как он будет жить дальше, и страх из-за того, что он никогда не сможет оправиться от своей тяжелой утраты. Такой страх часто перемежается с ощущением неспособности продолжать жить после такой личной катастрофы. Если потеря близкого человека еще не произошла, то именно страх, а не печаль или горе, может быть преобладающей эмоцией.

Время от времени во время сильной печали могут кратковременно переживаться даже позитивные эмоции. Возможны мгновения радости, возникающие при воспоминаниях о счастливых периодах жизни с покойным. Иногда на похоронах или поминках друзья и родственники покойного делятся воспоминаниями о таких приятных моментах, вызывая у присутствующих негромкий смех. На короткие мгновения могут возникать позитивные эмоции при виде близкого друга семьи, пришедшего выразить свои соболезнования семье покойного.

Когда я работал в труднодоступных районах Новой Гвинеи, я познакомился с еще одним проявлением скорби. Как-то раз я вы шел из деревни, в которой мы жили, и отправился пешком в расположенный в

районном центре австралийский госпиталь, чтобы принять там душ и подзарядить аккумуляторы моей кинокамеры. Женщина, жившая в соседней деревне, также направилась в госпиталь с тяжелобольным ребенком, который, к сожалению, вскоре умер. Австралийский доктор собирался отправить женщину вместе с ее мертвым ребенком обратно в деревню и пригласил меня поехать вместе с ними. Женщина тихо села в «лэндровер» и молча держала на руках мертвого ребенка в течение всего нашего долгого путешествия. Но когда мы приехали в ее деревню и она увидела своих родственников и друзей, она начала плакать, демонстрируя свое глубокое горе.

Доктор решил, что она вела себя неискренне и использовала ритуальное выражение горестных эмоций, чтобы произвести впечатление на соседей по деревне. Он полагал, что если бы она действительно испытывала отчаяние, то проявляла бы его во время поездки с нами.

Но доктор не понимал, что по-настоящему пережить горе можно лишь в присутствии других людей, разделяющих горечь утраты. Мы знаем, что произошло, но значение этого события становится для нас более глубоким, когда мы рассказываем о нем другим или видим их реакцию на нашу потерю.* Это был предельный случай проявления данного феномена, так как эта женщина принадлежала культуре каменного века, которой не были известны ни спички, ни водопровод, ни зеркала, ни какая-либо одежда, кроме юбок из травы. Контекст, в котором произошла смерть ее ребенка, был лишен для нее какого-либо смысла. Современная больница со всем ее оборудованием сделала опыт, полученный этой женщиной, нереальным — как будто она слетала на Марс и затем вернулась на Землю. Другая возможность заключалась в том, что она держала свое горе в себе в присутствии двух иностранцев — доктора и меня. Возможно также, что она была в шоковом состоянии и должно было пройти какое-то время, чтобы она из него вышла и смогла ощутить и проявить свое горе. Если бы прошло больше времени, то ее горе проявилось бы независимо от места, в котором она находилась. Был период, когда специалисты по психическому здоровью считали, что близкие усопшего, не показывавшие сильного горя, не осознавали факта утраты и, следовательно, были уязвимы к возникновению у них

* Психолог Нико Фрейда сделал сходное замечание: «Горе часто ощущается человеком не тогда, когда ему сообщают о чьей-то смерти или чьем-то отъезде; такое уведомление состоит только из слов. Горе ощущается тогда, когда человек оказывается один в пустом доме».

серьезных психиатрических проблем. Последние исследования говорят о том, что это не всегда так, особенно когда покойный умирал медленно и у всех было достаточно времени, чтобы свыкнуться с мыслью о его скорой смерти. В таких случаях близкие усопшего не испытывали сильного горя, а лишь испытывали печаль, когда смерть действительно наступала. Если же отношения с покойным были непростыми и сопровождались многочисленными ссорами и проявлениями недовольства, то его смерть может вызвать у близких облегчение, а не отчаяние.

Если смерть любимого человека оказывается внезапной и неожиданной, не дающей времени подготовиться к ней, то родственникам нередко кажется, что покойный еще жив. Доктор Тед Райнерсон, изучавший, как люди реагируют на внезапную смерть любимого человека, обнаружил, что близкие покойного часто продолжали разговаривать с ним, поскольку верили, что он может их слышать и отвечать им.[2] Когда смерть наступает в результате несчастного случая, убийства или самоубийства, то такие беседы с погибшим могут продолжаться годами и его близким требуется много времени, чтобы полностью смириться с его уходом из жизни.

Сильное выражение горя, подобное наблюдаемому у Бетти Ширли, может появиться даже тогда, когда человек, предвидящий скорую тяжелую утрату, внезапно получает известие о том, что его возлюбленный жив и здоров. В первый момент испытываемого облегчения горе, находившееся внутри, вырывается наружу. Горе, которое ожидалось, но сдерживалось, проявляется открыто. В такой момент человек испытывает одновременно и горе, и облегчение. Отложенные эмоции, сдерживавшиеся по той или иной причине, вырываются наружу, когда испытывать их становится совершенно безопасно, даже если эти эмоции не имеют больше отношения к текущей ситуации.

Есть еще одно возможное, но недостаточно исследованное объяснение того, почему иногда наблюдаются признаки горя, дополненные слезами, когда человек слышит радостные новости. Возможно, в таких случаях сильная радость переполняет эмоциональную систему и исключительно сильная эмоция вызывает кратковременные проявления горя. Гнев может служить защитой против горя, заменой горю, а иногда и лекарством от него. Когда

отвергнутый влюбленный испытывает гнев при воспоминании о полученном отказе, его отчаяние ослабевает. В моменты гнетущего одиночества печаль возвращается, а затем снова уступает место гневу. У некоторых людей гнев постоянно находится «в резерве», готовый вспыхнуть при малейшем признаке утраты, чтобы не допустить возникновения чувства горя.

Некоторые психотерапевты утверждают, что продолжительные печаль и горе, возникающие как реакция на утрату, являются следствием гнева, обращенного вовнутрь. Если бы страдающий человек мог бы направить свой гнев наружу, на покойного за его смерть, на бессердечную возлюбленную, на супругу, учителя или босса, то тогда печаль и горе оказались бы «излеченными». Хотя это действительно может произойти, я сомневаюсь, что такая реакция является типичной. Нет ничего необычного в том, чтобы испытывать чувство гнева в отношении человека, ушедшего из жизни, но гнев никоим образом не является при этом единственным чувством, а его выражение не может быть обязательным или надежным лекарством от испытываемых печали или горя.

В наши дни люди часто принимают медицинские препараты, предназначенные для ослабления сильных проявлений печали и горя, для облегчения испытываемой скорби. У меня нет возражений против использования препаратов для ослабления депрессии — эмоционального расстройства, о котором мы поговорим в этой главе. Но я гораздо меньше уверен в том, что для людей полезнее не испытывать печали или горя по поводу тех естественных утрат, с которыми мы сталкиваемся на жизненном пути, если только депрессия человека не носит клинического характера. Печаль и горе могут помочь залечить рану, нанесенную тяжелой утратой, и без них страдание, вызванное такой утратой, могло бы продолжаться дольше.

При приеме соответствующих препаратов человек не будет выглядеть испытывающим страдание, и это может быть очень плохо. Печаль и горе, отражающиеся на лице и в голосе, взывают к другим людям о помощи. Такая социальная поддержка в виде заботы со стороны друзей и родственников оказывает исцеляющий эффект. Человек, принимающий лекарства для того, чтобы не проявлять печали и горя, может получать меньше такого полезного внимания. Я не собираюсь предлагать намеренно проявлялись выражения печали и гнева на лице и

в голосе ради получения помощи от других людей. Эти выражения являются непроизвольными, а не преднамеренными, но одна из их эволюционных функций состоит в том, чтобы заставлять тех, кто видит эти выражения, проявлять участие и заботу.

Другая функция выражений печали и горя состоит в обогащении восприятия того, что означала понесенная потеря. Мы прекрасно знаем, что мы ощущаем при плаче, знаем о страдании, ощущаемом на нашем лице после многократных выражений горя и печали. Вряд ли бы мы не знали, что означала для нас потеря, если бы на лице не было никакого выражения эмоции; разумеется, мы бы это знали, но мы бы не ощущали потерю в полном объеме, если бы медицинские препараты ослабили бы наше проявление отчаяния. Еще одна функция печали состоит в том, чтобы позволить человеку восстановить свои ресурсы и сохранить свою энергию. Разумеется, этого не может произойти, когда печаль заменяется горем, которое истощает ресурсы.

Я хотел бы предупредить читателя. Нет надежных данных о том, как люди, принимающие лекарства, проявляют реакции печали и горя, когда скорбят по умершему пли когда страдают от потери другого рода. Мы не знаем, что здесь можно посоветовать, и я могу лишь предложить читателям самим заняться изучением этих вопросов. И вновь я подчеркиваю, что не рассматривал ни патологические реакции на потерю, ни случаи клинической депрессии (в конце этой главы я объясню, чем клиническая депрессия отличается от печали и горя).

Следующая история произошла летом 1995 г. в лагере для боснийских беженцев в Тузле. Во время войны на Балканах европейцы и американцы объявили некоторые зоны находящимися под защитой войск НАТО. Но сербы проигнорировали это заявление и вошли в одну из таких зон вблизи города Сребреница. Там сербы зверски убили многих местных жителей мужского пола. Беженцы, двигавшиеся в сторону Тузлы, видели вдоль дороги тела мирных жителей и развалины дымящихся домов, сожженных сербами вместе с находившимися там людьми.

Люди, показанные на этой фотографии, — это боснийские мусульмане в лагере под Тузлой, еще одной якобы безопасной территории. Им только что прочитали список тех, кто остался в живых, и многие из них узнали, что больше никогда не увидят своих отцов, братьев и мужей.



Трудно не захотеть утешить ребенка, испытывающего подобное горе. Такой импульс к «поддержке ближнего» и предоставлению помощи имеет фундаментальное значение для любого чувства общности. Он вызван, по крайней мере частично, страданием, которое мы испытываем, когда видим страдания другого человека, особенно страдания беспомощного и несчастного ребенка. В этом состоит одна из функций или задач этого выражения: взывать о помощи, дать почувствовать страданию одного человека многим другим людям, чтобы получить от них помощь. А помощь, оказываемая другому человеку, — облегчение его положения, избавление его от несчастий — позволяет тому, кто оказывает эту помощь, испытывать позитивные чувства.

Те же самые чувства — желание помочь и утешить — могут возникать при виде выражения лица Бетти Ширли, но, возможно, не

такие сильные. Большинству из нас легче попытаться утешить ребенка, чем взрослого человека, даже если его страдания проявляются так отчетливо. Социолог Эрвин Гофман отмечал, что имеется мало факторов, способных сдержать наше желание коснуться незнакомого ребенка, чтобы утешить его в несчастье или каким-то образом развеселить. (Он писал об этом в 1960-х гг., когда проблема педофилии не стояла так остро.)

Я сам слишком чувствителен к страданиям других. Телевизионные репортажи, даже если они посвящены чрезвычайным событиям, с последствиями которых удалось благополучно справиться, мгновенно вызывают у меня слезы и душевную боль. Самые примитивные рекламные телеролики, рассказывающие о чьей-то неудаче, способны заставить меня прослезиться! Но таким я был не всегда. Я уверен, что моя нынешняя чувствительность является результатом исключительно болезненного опыта, полученного тридцать лет назад во время хирургической операции. Из-за ошибки врачей я не получал нужных обезболивающих препаратов и в течение пяти дней вынужден был испытывать такие страдания, что временам помышлял о самоубийстве. Эти ужасные боли разрегулировали мою систему эмоций печали/страдания. Теперь я стал подобен контуженому солдату, преувеличенно остро реагирующему на любой звук, напоминающий звук орудийной стрельбы. Очень интенсивный и плотный (повторяющийся снова и снова) эмоциональный опыт способен стать отправной точкой возникновения у меня любой эмоции.

Следует отметить, что не каждый хочет получать помощь, когда он испытывает печаль или горе. Кто-то предпочитает уединиться, чтобы не показывать окружающим свое состояние. Такие люди могут стыдиться своей слабости и беспомощности, стыдиться своей зависимости от другого человека, своей привязанности к нему. Все это заставляет их испытывать печаль и горе, когда они теряют этого человека навсегда. Есть люди, которые гордятся тем, что никогда не проявляют своих негативных эмоций, а лишь показывают «напряженную верхнюю губу». Но один лишь факт того, что кто-то не хочет проявлять свои чувства, еще не значит, что этот человек полностью преуспеет в своем намерении; это не значит также, что он не испытывает эмоций благодаря тому, что подавляет (насколько может) их выражения. Как объяснялось в главе 4, выражения эмоций являются непроизвольными; они начинают

проявляться даже тогда, когда мы этого не хотим. Мы можем подавить их лишь частично и никогда полностью. Если бы мы могли полностью устранять выражения эмоций — так, чтобы не было их следов на лице, в голосе и движениях тела, — то тогда мы должны были бы считать эти выражения столь же ненадежными, как и произносимые нами слова.

(Я намеренно использовал в предыдущем параграфе местоимения мужского рода, так как такое поведение чаще наблюдается у мужчин, хотя я не собираюсь утверждать, что его нельзя наблюдать у женщин или что оно характерно для всех мужчин. Традиции культуры и воспитания в конкретной культуре, а также, возможно, и характер, играют важную роль в формировании установок, определяющих, как человек будет переживать и проявлять печаль и горе.)

Каждое выражение распространяет набор родственных сообщений. Сообщения о печали и горе передают следующую информацию: «Я страдаю; утешьте меня и помогите мне». Когда мы видим эти выражения, наша реакция оказывается не отстраненной или умозрительной, даже когда эти выражения мы видим на фотографиях в книге. Мы созданы таким образом, чтобы отвечать эмоцией на эмоцию; обычно мы чувствуем направляемое нам сообщение. Но это не всегда означает, что мы чувствуем именно ту эмоцию, которая нам направляется.

Не каждый чувствует страдание других; не у каждого возникает стремление поддержать и утешить несчастного человека. Некоторые люди проявляют гнев при виде чужих страданий. Они могут чувствовать, что им направляется нежелательное, необоснованное требование о помощи: «Почему он не может позаботиться о себе сам? Что хнычет?» Сильван Томкинс считал, что фундаментальное различие между людьми заключается в том, как они реагируют на страдания других. Чувствуем ли мы, что страдаем сами и хотим им помочь, или же мы порицаем страдающего человека за то, что он оказался в таком положении и теперь выставляет нам какие-то требования?

Иногда человек или группа людей — такие, как боснийские мусульмане, евреи, американские индейцы, африканские рабы или цыгане — могут вообще не рассматриваться как человеческие существа, подобные нам. Их могут приравнивать к животным, чтобы показать, какую малую ценность они представляют. Хотя страдания животных принимаются близко к сердцу многими людьми, все же они волнуют не

каждого, как не каждого волнуют и страдания тех, кого он считает неполноценными человеческими существами. Их страдания могут рассматриваться как заслуженные или по крайней мере как не способные причинить беспокойство видящему их человеку. Есть также люди, получающие наслаждение от страданий других. Они с удовольствием причиняют боль, физическую или душевную, другим людям, потому что им приятно проявлять свою власть и наблюдать мучения других. Выражение, подобное тому, которое имеет один из этих мальчиков, может только раззадоривать их аппетит и побудить их к тому, чтобы причинять больше, еще больше, страданий своим жертвам. (О таких людях я расскажу в конце главы.)

На страдающем лице мальчика из Тузлы можно увидеть следы слез. В западной культуре разрешается проливать слезы детям и взрослым женщинам, но до недавнего времени слезы печали и горя у взрослых мужчин рассматривались как проявления слабости. Слезы, появившиеся на лице кандидата в президенты Эдмунда Маски в то время, когда он описывал свою реакцию на клеветнические заявления газетчиков в адрес своей жены, по общему мнению, стоили ему победы на первичных выборах в 1972 г. Сегодня, по-видимому, ситуация несколько изменилась. И Боб Доул, и Билл Клинтон не скрывали своих слез во время выборной кампании 1996 г, и никто их за это не критиковал. Масс-медиа и многие учителя обращают внимание на допустимость проявления мужчинами эмоций вообще и печали и страдания в частности. Я сомневаюсь, что такое мнение разделяется всеми сегментами американского общества, но мы не имеем исходных данных для сравнения сегодняшней ситуации с ситуацией тридцатилетней давности.

Слезы характерны не только для печали или горя. Они могут появиться также при сильной радости и во время приступов смеха, хотя недавний анализ научной литературы позволил обнаружить немало описаний того, как взрослые люди плачут от ощущения своей беспомощности.[3] Люди сообщают о том, что, поплакав, они начинают чувствовать себя лучше, и хотя плач может вызываться разными причинами (например, попытками управлять выражением лица), по-видимому, он является универсальным выражением эмоции. Кое-кто утверждает, что плач характерен только для людей, однако существует

немало документальных подтверждений того, что в некоторых трагических ситуациях плакать могут также и приматы.

Большинство эмоций играют ключевую роль в формировании черт нашего характера и возникновении конкретных эмоциональных расстройств. Рассмотрение длительности каждого феномена является простейшим способом проведения различий между эмоциями (которые могут продолжаться несколько секунд или много минут), настроениями (которые могут сохраняться несколько часов или даже один-два дня), личностными чертами (которые могут окрашивать целые периоды человеческой жизни, такие как отрочество, юность, а иногда и всю жизнь).* Хотя эмоциональные расстройства могут быть эпизодическими, длиться несколько недель либо месяцев или же продолжаться годами и десятилетиями, не их продолжительность, а то, как они влияют на нашу способность жить нормальной жизнью, отличает их от наших эмоциональных личностных черт. При наступлении расстройства эмоции выходят из под нашего контроля и могут влиять на нашу способность жить с другими людьми, работать, принимать пищу и спать.

Находясь в грустном настроении, мы можем испытывать печаль в течение многих часов; меланхолик легко поддается грусти или унынию; а депрессия — это психическое расстройство, в котором печаль и горе занимают центральное место. Разумеется, часто люди используют эти слова как равнозначные, говоря, к примеру, что кто-то испытывал депрессию из-за невысокой оценки, полученной на экзамене. Но психические расстройства имеют свои отличительные особенности, которые выводят их за пределы нормальных эмоциональных реакций.

Прежде всего они длятся намного дольше. «Депрессия», вызванная невысокой оценкой, быстро пройдет, если произойдут какие-то другие важные события. Настоящая депрессия длится днями, месяцами, а иногда даже годами. В случае эмоционального расстройства определенные эмоции начинают преобладать в жизни человека, занимая в ней монопольное положение, в результате чего он лишь изредка может испытывать какие-то другие эмоции. Эти доминирующие эмоции регулярно испытываются в острой форме. Они выходят из-под контроля, и человек не может их регулировать или сдерживать. Они влияют на способность человека выполнять многое из того, что крайне важно для

* Что вызывает их и как они влияют на нашу жизнь — это еще один способ определения различий между эмоциями, настроениями, эмоциональными чертами и эмоциональными расстройствами, но мы не будем его рассматривать.

его нормальной жизни: есть, спать, поддерживать семейные отношения и работать. Образно говоря, эмоции затопляют всю его жизнь.

Если в депрессивном состоянии доминирует печаль, то мы говорим о затяжной депрессии; если более заметным оказывается горе, то мы говорим об ажитированной депрессии. Люди, испытывающие депрессию, не только чувствуют неспособность изменить свою жизнь, они испытывают чувство безнадежности. Они не верят, что их жизнь когда-нибудь станет лучше. Помимо печали и горя у них возникает сильное ощущение вины и стыда, так как они чувствуют свою ненужность. Депрессия может быть реакцией на какое-то жизненное событие, на чрезмерную ответную реакцию или даже возникнуть без повода и причины, когда никакое событие не может считаться послужившим для нее стартовым импульсом. Печаль и горе не являются единственными испытываемыми во время депрессии эмоциями; также часто проявляются гнев, направленный вовнутрь или наружу, и страх. Если наблюдаются повторяющиеся переходы от депрессии к приподнятому настроению и возбуждению и обратно, то такая депрессия называется биполярной или, используя старую терминологию, маниакально-депрессивным психозом. Мало кто сомневается во влиянии генетических факторов на нашу подверженность депрессии и в возможности медикаментозного лечения этого расстройства. Психотерапия сама по себе или вместе с приемом лекарств также может принести пользу, хотя в научной литературе продолжаются споры по поводу того, может ли в случае тяжелой депрессии применение одной лишь психотерапии быть столь же эффективным, как использование только медикаментозного лечения.

В ходе нашего обследования людей, страдающих депрессией, мы не обнаружили никаких специфических выражений лица, ничего такого, что нельзя было бы увидеть у здоровых людей, испытывающих печаль или горе. Любой тридцатисекундный период наблюдения мог показать лишь то, что человек был несчастен, а не то, что он испытывал клиническую депрессию. Именно повторяемость и сила эмоций, проявляющихся снова и снова в течение часа, делали очевидным отражение на лице именно депрессии, а не просто печали или горя, вызванных тяжелой утратой.

Глубина печали зависела от диагноза, поставленного пациенту. Меньше печали проявляли те, кто страдал от так называемой легкой

депрессии, и больше — те, кто страдал от сильной депрессии. Помимо нескольких выражений печали пациенты, страдавшие маниакальным расстройством, демонстрировали много видов улыбок, но это не были улыбки удовольствия. (Различия между улыбками удовольствия и другими типами улыбок объясняются в главе 9.)

При обследовании пациентов нашей клиники мы обнаружили, что различия в типах эмоций, проявляемых в то время, когда пациенты принимались в клинику, позволяли предсказать, насколько хорошо они будут реагировать на последующее лечение, т. е. на то, какие улучшения будут достигнуты через три месяца.[4]

Распознавание печали у самих себя

Теперь я хотел бы поговорить о том, как мы внутренне переживаем свою печаль. Вы можете начать испытывать печаль или горе, взглянув на лицо Бетти Ширли или мальчика из Тузлы. Если это произошло, то взгляните еще раз, и если вы начали испытывать эмоцию, то позвольте ей усиливаться для того, чтобы вы могли рассмотреть реакции своего тела. Если вы не почувствовали печали, когда смотрели на эти снимки, то попробуйте взглянуть на них еще раз и позвольте этим чувствам появиться. Если они действительно возникнут, то дайте им возможность достичь максимальной интенсивности.

Когда вы смотрите на фотографии, то, возможно, вспоминаете время, когда сами испытывали печаль по поводу понесенной утраты, и это воспоминание приводит в действие вашу печаль. Для некоторых людей печальное событие было настолько важным в их жизни, что они готовы легко вспоминать и заново переживать его, ощущать свою переполненность этими грустным чувствами. Их печальная история ждет возможности быть разыгранной еще раз. Такие люди очень подвержены печали; они имеют потребность переживать ее снова, потому что испытываемая ими печаль не пережита до конца. Некоторые виды получаемого опыта имеют такие тяжелые последствия — например, смерть любимого ребенка, что печаль не может полностью исчезнуть никогда. Человек, переживший такую душевную травму, легко может разражаться слезами и быть очень уязвимым к любым намекам на страдания других людей.

Если вы по-прежнему не чувствуете печали, если фотографии не вызывают у вас чувства сопереживания и если у вас не возникает никаких спонтанных воспоминаний, то попробуйте спросить себя: было ли в вашей жизни время, когда после смерти дорогого вам человека вы испытывали печаль. Если да, то представьте себе эту сцену и позвольте вашим чувствам проявить себя снова. Когда этот метод начнет работать, позвольте вашим эмоциям нарастать и обращайте внимание на то, что вы ощущаете лицом и телом.

Если вы снова не ощутите печали, постарайтесь выполнить следующее упражнение.

Повторите движения мышц лица, позволяющие воспроизвести выражение печали, показанное на лице Бетти Ширли. (Вам может потребоваться зеркало для контроля за правильностью выполняемых вами движений.)

- Приоткройте рот.
- Опустите уголки губ вниз.
- Держа уголки губ опущенными вниз, попытайтесь приподнять щеки, как вы это делаете, когда прищуриваетесь. Это движение потянет уголки губ в обратном направлении.
- Сохраняйте это напряжение между приподнятыми щеками и опущенными уголками губ.
- Направьте взгляд вниз и опустите верхние веки.

Если вы все еще не ощущаете печали, попытайтесь придать бровям такое положение, как у Бетти Ширли. Для большинства людей намеренно выполнить такое движение оказывается намного труднее.

- Потяните внутренние уголки бровей вверх только в средней части, а не все брови целиком.
- Вам будет легче это сделать, если вы сведете брови вместе и станете поднимать их в средней части.
- Направьте взгляд вниз и опустите верхние веки.

Наши исследования показывают, что если вы выполняете эти движения на своем лице, то вы вызываете физиологические изменения в деятельности как мозга, так и организма в целом. Если вам удалось выполнить эти движения, то позвольте вашим чувствам стать настолько сильными, насколько это будет возможно.

Если вы смогли почувствовать печаль или горе, глядя на фотографию Бетти, вспоминая грустный эпизод или следуя инструкциям по выполнению движений лицом, попытайтесь добиться этого результата еще раз. Сконцентрируйтесь на том, как ощущаются эти чувства. Обращайте внимание на то, что происходит, когда эмоции только начинаются, как эти эмоции отображаются, какие изменения происходят в вашем теле и вашем сознании. Позвольте чувствам нарастать и становиться настолько сильными, насколько это будет возможно. Наблюдая за происходящим, отмечайте, что чувствуют ваши голова, шея, лицо, зев, спина, руки, живот и ноги. Это те ощущения, которые вы испытываете при печали; они очень неприятные. Они могут стать почти что болезненными, если окажутся очень сильными и будут продолжаться долго.

Ваши веки могут стать тяжелыми. Ваши щеки могут начать приподниматься. Вы можете почувствовать боль в области задней стенки горла. Ваши глаза могут увлажниться слезами. Все это нормальные реакции в состоянии печали, и они также могут считаться нормальными при взгляде на человека, испытывающего сильную печаль. Реакции сопереживания являются вполне обычными, и они служат для нас средством установления связи с другими, даже совершенно незнакомыми нам людьми. Эти чувства заставляют вас проявлять внимание к Бетти или страдающему мусульманскому мальчику, и они же вызывают у вас желание помочь этим людям. Бетти Ширли переживает самое ужасное несчастье, которое только может выпасть на долю матери; мальчик испытывает самый сильный страх, который только может испытывать ребенок.

Глядя на фотографию Бетти, или вызывая в памяти печальное событие, или выполняя заданные мышечные движения, большинство людей испытывают печаль, а не горе. Если чувство печали становится очень сильным или продолжительным, то оно может превратиться в чувство горя. Лучше узнавая эти чувства благодаря размышлениям о том, как они ощущаются, вы получаете больше шансов на их распознавание тогда, когда они только начинаются, т. е. тогда, когда вы начинаете понимать, что чувствуете тяжесть понесенной утраты.

Я описал наиболее типичные ощущения, испытываемые в состоянии печали, или, если хотите, тему печали, но каждый индивид имеет собственные вариации того, как ощущается печаль или любая

другая эмоция. Почти каждый человек считает, что его способ переживания эмоции является единственно правильным. Но люди различаются по тому, насколько легко у них может возникнуть чувство печали, как быстро печаль сменяется горем, а горе печалью и как долго обычно сохраняется печаль, которую они испытывают. Знание своего стиля переживания эмоции и того, как он отличается от стиля переживания человека, о котором вы заботитесь, может помочь вам лучше распознать неправильные коммуникации и случаи недопонимания, которые могут возникнуть в вашей жизни из-за этой эмоции.

Некоторые люди могут получать удовольствие, испытывая печаль, хотя и не такую сильную, как у Бетти Ширли. Такие люди читают романы, иногда называемые «выдавливающими слезу», ходят в кино на грустные фильмы и смотрят грустные телепередачи. Но есть и другие люди, у которых печаль или горе вызывают абсолютное неприятие, которые готовы любой ценой избегать ситуаций, чреватых возникновением таких эмоций. Они могут сознательно не допускать возникновения глубоких привязанностей, так как забота о других людях делает их уязвимыми к неизбежным потерям и к печали.

Распознавание печали у других людей

Теперь давайте переключим наше внимание на то, как отображается эмоция печали на увиденных нами лицах. Мы начнем с анализа того, как выглядит эта эмоция в своем крайнем проявлении, а затем обратимся к более тонким признакам печали и горя. Давайте еще раз взглянем на выражение лица Бетти. Ее сильная печаль (или горе) отображается на всем лице. Заметным и надежным симптомом печали являются изогнутые углом вверх внутренние уголки бровей. Этот симптом надежен потому, что немногие люди способны выполнить это движение намеренно и поэтому оно редко имитируется сознательно. (Но этого нельзя сказать о некоторых других выражениях лица, описанных ниже.) Даже когда люди пытаются не показывать, что они чувствуют, эти изогнутые брови часто выдают скрываемую печаль. Взгляните на пространство между ее бровями. У большинства людей между бровями появляется вертикальная морщина, как появляется она и у Бетти, когда ее брови приподнимаются и сводятся вместе. У некоторых людей эта

морщина запечатлевается на лице навсегда, и в этом случае она будет углубляться и становиться более заметной, когда внутренние уголки бровей станут сводиться вместе и подтягиваться кверху.

Чтобы оценить значение бровей, закройте рукой расположенную под ними остальную часть лица Бетти. Ее лицо все равно выглядит печальным, даже когда вы можете видеть только брови. В результате такого движения бровей Бетти верхние веки приобрели треугольную форму. Иногда это может быть единственным признаком печали.

Сильная печаль Бетти ясно отражается и в нижней части ее лица. Ее губы вытянуты по горизонтали, ее верхняя губа приподнята кверху, а нижняя губа, как мне кажется, слегка дрожит. Ее широко открытый рот еще больше усиливает проявление этой эмоции. Другой важный признак ее печали — это приподнятые щеки, которые являются другой важной составляющей отображения этого сильного чувства на лице. Уголки губ, возможно, оттягиваются вниз, но это движение бывает слишком слабым, чтобы его можно было увидеть, когда губы так явно вытянуты по горизонтали, а щеки приподняты кверху. Взгляните на участок кожи между верхней частью подбородка и нижней губой, который анатомы называют выпуклостью на подбородке. Он сморщен и подтянут кверху в результате сокращения мышцы подбородка — мышцы, которая, сокращаясь сама по себе, придает лицу недовольное выражение. Нижняя губа Бетти не приподнята кверху в гримасе недовольства, потому что она сильно растянута по горизонтали.

Далее давайте обратим внимание на выражение лица более молодой женщины, стоящей за спиной Бетти Ширли. Мы видим лишь часть ее лица, но этого вполне достаточно для того, чтобы заметить, что внутренний угол одной из бровей подтянут кверху и смещен в направлении к центру и что ее щеки приподняты. Эти два симптома совпадают с теми, которые мы видим на лице Бетти Ширли. Губы на лице молодой женщины не приоткрыты, но они могут быть слегка сжаты в попытке сдержать громкие рыдания.

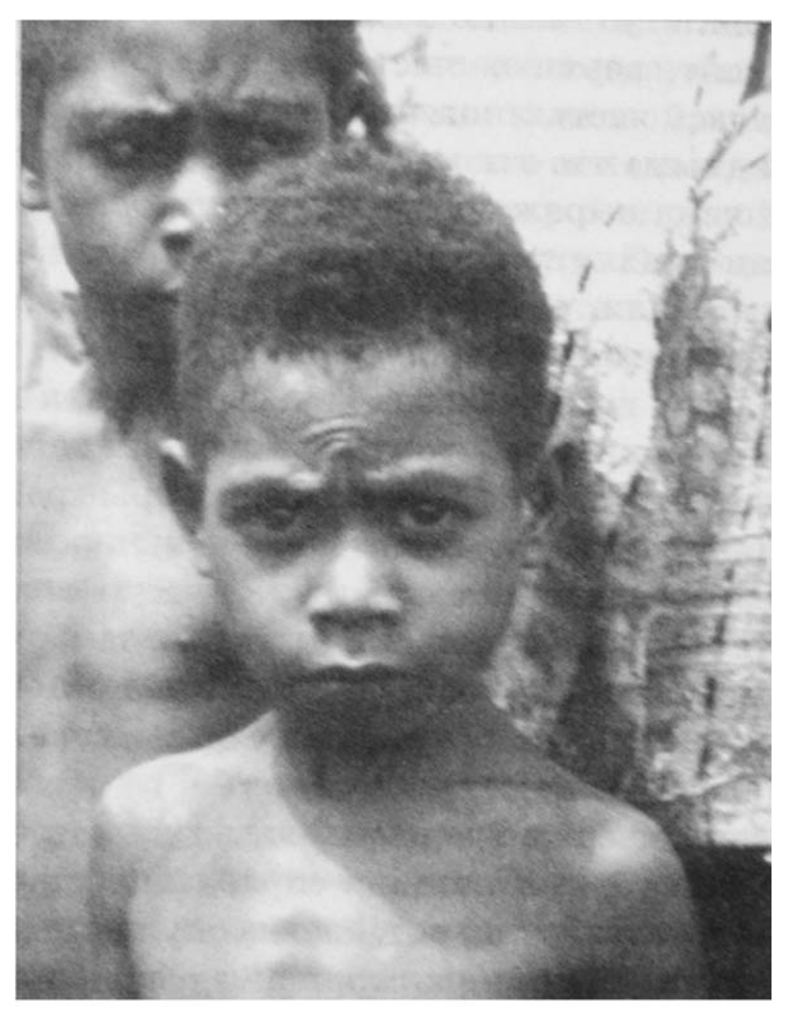
Теперь давайте снова взглянем на мальчика из Тузлы. Его брови не изогнуты «домиком». Это объясняется тем, что когда человек плачет, его брови иногда могут опускаться вниз и сводиться вместе, особенно при сильном приступе плача. У него приподняты щеки и сморщен подбородок — такие же симптомы печали мы видим и на лице Бетти. Подтягивание щек кверху иногда приводит к тому, что уголки губ также

слегка приподнимаются — как при усмешке. Закройте верхнюю часть лица мальчика рукой, чтобы открытой осталась часть лица ниже нижних век. По-прежнему остается очевидным, что эта улыбка — не улыбка радости и что нижняя часть лица выражает печаль. Некоторые ученые оказывались сбитыми с толку такими лицами, выражающими подобие улыбки, и доказывали, что эти «улыбки» не имели ничего общего с удовольствием, потому что они проявлялись — и так оно и было на самом деле, — когда человек явно испытывал страдание. Но здесь необходимо понимать, что уголки губ приподнимаются в результате усилий мышц щек, а не мышц, которые работают, когда на лице появляется улыбка. Отметьте, что выпуклость на подбородке мальчика совершенно такая же, как и у Бетти. Возможно, но маловероятно, что этот мальчик пытается замаскировать свое горе с помощью улыбки, чтобы показать, что он способен справиться со своим несчастьем (возможно, он не хочет становиться бременем для своей семьи).

На фотографии лагеря в Тузле видны две женщины, проявляющие отчаяние или горе. Женщина справа имеет архетипически изогнутые брови, растянутый рот, слегка опущенные уголки губ и приподнятые щеки. Женщина, стоящая за мальчиком, фактически повторяет выражение его лица.

Мальчик, показанный на с. 132, шел по лесной тропе, проложенной в лесах Новой Гвинеи, и внезапно увидел меня, незнакомого ему человека. Насколько мне известно, он никогда прежде не видел европейцев, за исключением, быть может, случайного исследователя или миссионера. Он и большинство людей его культуры находились в визуальной изоляции от европейской цивилизации — и именно по этой причине я приехал туда, чтобы их изучать. Он никогда не видел фотографий, журналов, кино- и видеофильмов и поэтому не мог с их помощью научиться придавать своему лицу те или иные выражения.

Я вызывал у этих людей огромный интерес, так как практически все, что я делал, было им неизвестно. Даже то, что я разжигал свою трубку с помощью спичек, вызывало у них удивление, так как спичек они никогда не видели. Меня окружали многочисленные зрители, когда по вечерам я печатал на машинке отчеты о проведенной за день работе. Они думали, что моя пишущая машинка — это особый музыкальный инструмент, издающий одинаковые звуки. Я мог не беспокоиться о том,



что они будут проявлять стеснение при их съемке на кинокамеру, поскольку они попросту не знали, что такое киносъемка.

Я не имел понятия, о чем думает этот мальчик или почему его лицо имеет такое печальное выражение, так как я не говорил на местном языке, а переводчик, обычно помогавший мне в работе, был далеко. У некоторых людей мышцы, сокращающиеся для поднятия внутренних уголков бровей, не вызывают движения кожи лба, но вместо этого создают эту характерную структуру морщин. В своей книге «О выражении эмоций у человека и животных» Чарльз Дарвин писал об этой структуре что, она «может, для краткости, быть названа мышцей огорчения... Она создает на лбу характерный знак, напоминающий по форме подкову».

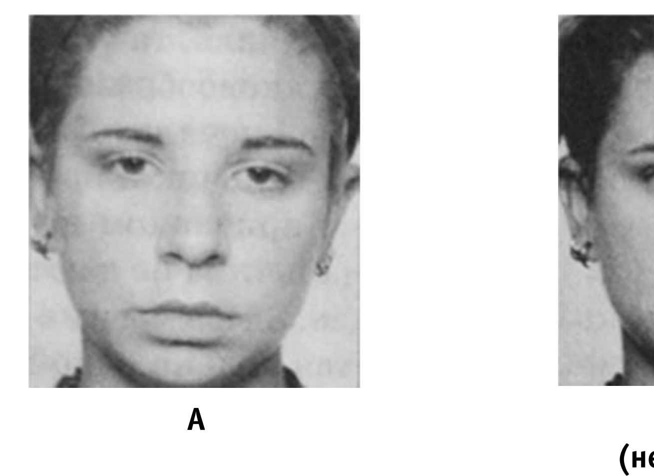
То же самое мышечное сокращение, хотя и более слабое, придает лбу тот же вид, который мы наблюдаем у Бетти Ширли, но у мальчика из Новой Гвинеи вверх поднимаются не брови, а кожа в центральной части лба. У некоторых людей именно таким образом появляется непроизвольное выражение на лице, вероятно, по причине специфики их анатомии. Хотя кому-то может показаться, что мальчик испытывает

недоумение, а не печаль, так как его брови сведены вместе, следует отметить, что подковообразная морщина может появиться только вместе с эмоцией печали. Для сравнения взгляните на стоящего за ним другого мальчика, брови которого просто сведены вместе, что является признаком недоумения или концентрации. Ни щеки, ни рот мальчика не дают никаких указаний на то, что он испытывает печаль. Здесь мы имеем пример *неполного* выражения. Сигнал подается только одной частью лица в отличие от случаев полного выражения, которое можно наблюдать на двух предыдущих снимках. Такое неполное выражение могло бы появиться в том случае, если бы он пытался контролировать проявление своей эмоции, так как бровями управлять труднее, чем нижней частью лица. Или, возможно, чувство является слишком слабым, чтобы отображаться на всем лице.

Теперь давайте исследуем некоторые составляющие выражения печали и его более тонкие признаки. Для этого мы воспользуемся фотографиями моей дочери Евы, сделанными четыре года тому назад. Я не велел ей изображать конкретные эмоции; вместо этого я показывал ей на своем лице те или другие мышечные движения и просил ее их повторять. Я сделал тысячи снимков, прежде чем получил те, с помощью которых я мог объяснять, как происходят слабые изменения выражений лица. В качестве модели я привлекал только одного человека (хотя я сделал также несколько снимков самого себя, показанные в последующих главах), чтобы ваше внимание не отвлекалось на специфические черты лица, которое вы рассматриваете, и чтобы вы могли сфокусироваться на том, как изменяются эти выражения.

Я начну с области глаз, т. е. с век и бровей. На рисунке Б показано нейтральное, неэмоциональное выражение, для того чтобы вы могли сравнивать с ним другие выражения, имеющие изолированные и иногда малозаметные изменения. На снимке А показаны опущенные верхние веки, на снимке В показан легкий намек на поднятие внутренних уголков бровей. Даже когда происходят такие слабые изменения, то кажется, что они полностью изменяют все лицо.

Чтобы помочь вам увидеть, что только верхние веки слева и только брови справа способны направлять особое сообщение, я сделал две составные фотографии, объединив обе эти характеристики на изображениях, показанных в нижнем ряду. На снимке Г верхние веки со снимка А помещены на нейтральное лицо





А **Б** **В**



(нейтральное)




Г **Д**

со снимка Б. На снимке Д брови со снимка В также помещены на нейтральное лицо со снимка Б. Это должно убедить вас в том, что даже очень незначительные изменения способны повлиять на общий вид всего лица. В данном случае лицо на снимке Д выглядит чуть менее печальным, чем лицо на снимке В. Это происходит потому, что на снимке В имеется легкий намек на то, что верхние веки слегка опущены. Этого нельзя было бы заметить без сравнения снимка В со снимком Д, полученным в результате наложения бровей со снимка В на нейтральное лицо.

Снимок В имеет очевидные признаки печали; это может быть легкая печаль, контролируемая печаль или печаль, начинающая ослабевать. Не каждый способен распознать ее без достаточной практики, особенно если эта печаль непродолжительна. Снимок А более неоднозначный. Он может нести признаки легкой или контролируемой печали, но может и просто указывать на то, что человек скучает или хочет спать, так как слегка опущенные веки являются единственным подаваемым этим лицом сигналом.

Отметьте, что происходит, когда слегка опущенные веки дополняются поднятием бровей. Снимок Е является составным: он

получен путем наложения бровей со снимка В и век со снимка А на нейтральное лицо. Та же комбинация слегка опущенных век и приподнятых внутренних уголков бровей показана на снимке Ж, но на этом нормальном, а не составном снимке движение бровей выражено сильнее. Теперь нет никаких сомнений. Это очевидная печаль, которую можно неправильно интерпретировать только в том случае, если ее проявление будет очень кратковременным.

Следующий ряд снимков показывает другие изменения в области глаз. На левом снимке З брови ровные, но взгляд направлен прямо перед собой, а верхние веки не опущены. На снимке И брови прямые, верхние веки слегка опущены, а нижние веки слегка напряжены. Сравните нижние веки на снимке И и на нейтральном лице на снимке Б. На снимке К мы видим типичное выражение печали, при котором взгляд направлен вниз. Вы видели такой взгляд как часть общего выражения печали на фотографии Бетти Ширли. Разумеется, люди смотрят вниз, когда они читают или когда они устали, но когда такой взгляд добавляется к печальным бровям, то направляемое сообщение становится однозначным.

Брови — это очень важный и очень надежный индикатор печали. Они редко принимают такую конфигурацию, если печаль в действительности не ощущается, так как лишь немногие люди способны намеренно выполнить такое движение бровями. В их числе можно назвать Вуди Аллена и Джима Керри: и тот и другой часто выполняют это движение. В то время как большинство людей подчеркивают смысл речи, поднимая или опуская брови, эти два актера часто используют печальные брови для подчеркивания значения отдельных слов.


Е


Ж


З


И


К

Это помогает им выглядеть проявляющими сочувствие, чуткость и доброту, но это не обязательно оказывается отражением того, что они чувствуют на самом деле. Для тех, кто используют приподнятые внутренние уголки бровей для подчеркивания смысла своей речи, это имеет мало значения, но для большинства других людей такие брови являются важным сигналом печали.

Теперь давайте посмотрим, как выглядит в состоянии печали рот. На снимке Л уголки губ слегка опущены вниз. Это движение более заметно на снимке М и еще более на снимке Н. Это еще один признак легкой печали, хотя уголки губ могут опускаться и тогда, когда люди пытаются сделать свою печаль менее заметной для окружающих. Снимок Н настолько выразителен, что когда это лицо показывается само по себе, без печальных бровей или глаз, то, вероятно, оно воспринимается как выражающее не печаль, а что-то другое. Возможно, такое движение ртом делается некоторыми людьми для выражения неверия или отрицания.

На следующих снимках показано выражение, возникающее исключительно за счет подтягивания вверх нижней губы. На снимке О лицо выражает недовольство. Это выражение может возникнуть само по себе, когда человек только начинает чувствовать печаль как предвестницу плача. Оно может также возникнуть тогда, когда человек находится в угрюмом состоянии. На снимке П движение оказывается слишком сильным, чтобы служить признаком печали, когда оно появляется само по себе: без печальных бровей и век или опущенного взгляда. Напротив, оно может служить символом неопределенности, наподобие пожимания плечами. Снимок Р сочетает подтягивание нижней губы вверх, как на снимках О и П, со сжиманием губ.


Л


М


Н

Часто такое выражение служит символом решимости или концентрации, а также может быть проявлением манерности некоторых людей, в частности президента Клинтона. Кое-кто добавляет к этому выражению немного улыбки, и оно становится символом их намерения с улыбкой переносить любые трудности.

На следующих снимках показаны смеси двух эмоций. На снимке С показано сочетание печальных бровей с улыбкой во весь рот. Закройте на снимке рот рукой, и вы увидите, что лицо выглядит печальным; если же вы закроете рукой глаза и брови, то лицо будет выглядеть счастливым. Это выражение возникает вместе с горько-сладкими выражениями, вызванными, к примеру, воспоминаниями о счастливых мгновениях жизни, окрашенными грустью из-за того, что эти мгновения остались в прошлом и никогда уже не повторятся. Оно может возникнуть также, когда человек использует улыбку, чтобы попытаться скрыть или замаскировать печаль.


О


П

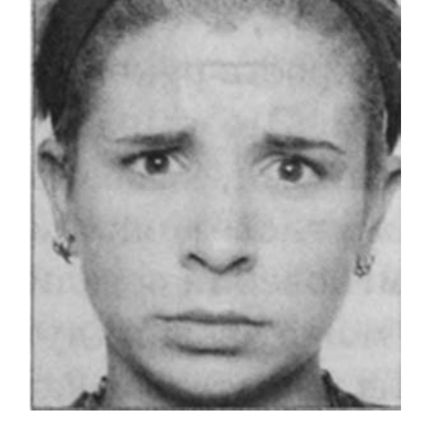

Р

На снимке Т показана комбинация страха и печали, выраженная с помощью печальных бровей и широко открытого от страха рта. Сначала закройте на снимке рукой брови и отметьте страх в глазах; затем закройте на снимке глаза, и вы увидите, что брови, безусловно, являются печальными, подобными тем, которые мы видели раньше. Снимок У может показывать смесь печали и удивления, потому что губы на лице раздвинуты, а глаза открыты, хотя и не так широко, как на среднем снимке, показывающем смесь страха и печали.

На последнем снимке Ф показана комбинация всех признаков печали, которые мы уже видели, с одним новым. Внутренние уголки бровей приподняты, верхние веки слегка опущены, уголки губ оттянуты вниз. Новой характеристикой является приподнимание щек, приводящее к появлению морщин, идущих вниз от ноздрей Евы к уголкам ее губ. Эти морщины получили название носогубных. Мышцы, которые приподняли ее щеки, вызвали появление этих морщин и подтянули вверх кожу под глазами, в результате чего глаза Евы сузились.



С



Т



У



Ф

Регулярный просмотр этих фотографий, а также фотографий, приведенных в начале этой главы, поможет вам лучше понимать, что чувствуют люди, даже когда они не рассказывают вам об этом сами. Вы сможете усовершенствовать свои навыки распознавания легких признаков печали (и эмоций, о которых рассказывается в других главах), если обратитесь к веб-сайту http://www.emotionsrevealed.com

Использование полученной информации

Далее я хочу рассмотреть материал, который позволит вам правильнее понимать информацию об эмоциях, предоставляемую лицами других людей и вашими собственными автоматическими реакциями. Вполне очевидно, что следует делать, когда печаль отчетливо проявляется на чьем-то лице, как у мальчика из Тузлы, у Бетти Ширли и у Евы на снимках З, И, К и Ф. На всех этих снимках люди, испытывающие печаль, не пытаются ее скрывать. Когда печаль проявляется в предельной форме, человек, показывающий такое выражение, может ощущать эту эмоцию на своем лице и ожидать, что другие смогут узнать об испытываемом им чувстве. Выражение лица сигнализирует о потребности в утешении — иногда для этого вам достаточно положить ему руку на плечо или сказать ему несколько теплых слов.

Ну а если на лице проявляются только слабые симптомы, подобные тем, которые вы видели на снимках А, В и Л? Что вам следует делать с этой информацией? Вспомните, что выражения эмоций никогда не говорят вам об источнике эмоций, — ведь есть много причин, по которым человек может испытывать, к примеру, печаль. Не уверяйте себя в том, что вы знаете, почему человек опечален. Когда вы видите слабое выражение эмоции, нельзя сказать наверняка, хочет ли человек, чтобы вы знали о его чувствах, и вам не следует полагать, что вы должны притворяться, будто его чувства вам известны. Одно дело, когда вы видите слабые признаки эмоции, а другое дело, когда вы видите выражения эмоции на лицах Бетти Ширли или мальчика из Тузлы; эти двое прекрасно знают, что они чувствуют и что отражается на их лица, а вы обязаны реагировать на проявления их чувств.

Если выражение эмоции трудноуловимо, то первый вопрос заключается в том, является ли это выражение симптомом

начинающейся печали, слабой печали, предчувствием разочарования или же это выражение является признаком сильной, но контролируемой печали, испытываемой человеком? Иногда вы можете сказать, что это такое, непосредственно в тот момент, когда оно возникает. Если оно возникает в самом начале беседы, то скорее это не начало наступающей печали, а предчувствие печали — печали, импортированной из памяти или из ранее произошедшего события. Если выражение печали возникает во время беседы, то оно может быть симптомом начинающейся печали или более сильной, но контролируемой печали. Все зависит от того, о чем вы говорите со своим собеседником.

Предположим, что одно из таких слабых выражений печали появляется у вашего подчиненного, когда вы сообщаете ему о его перспективах на получение повышения. Это может быть выражение ожидаемой печали, или, если новость не очень хорошая, выражение легкой печали, или, если новость совсем плохая, выражение контролируемой более сильной печали. Если вы знаете, что чувствует человек, то это не значит, что вы обязательно захотите это открыто подтвердить. Многое зависит от ваших отношений с этим человеком. К тому же эта информация окажется для вас полезной при определении того, как вы будете реагировать на этого человека сейчас или позднее.

В некоторых ситуациях взаимодействия с людьми простое выражение сожаления по поводу доставленного им разочарования может оказаться очень полезным. Но подобное выражение сожаления может унизить или даже разгневать некоторых людей, поэтому при общении с ними в таких ситуациях лучше не говорить ничего. Признание его разочарования или заявление об испытываем вами сожалении может показаться неискренним или даже вызвать гнев. Но если имеется другая возможность для развития карьеры этого человека, то подтверждение вами обоснованности его разочарования одновременно с предложением помощи при появлении следующей вакансии может обеспечить укрепление ваших отношений.

Еще один серьезный вопрос заключается в том, насколько важной является плохая новость, которую вы собираетесь сообщить. Если она действительно несет этому человеку несчастье, то тогда тонкий намек на печаль может стать результатом попытки ослабить проявления других, гораздо более сильных чувств. Если это так, то любое признание вами вашего понимания того, что он чувствует, может вызвать более

интенсивное проявление этих печальных чувств. Вы хотите, чтобы это произошло? Вы берете из выражения лица человека ту информацию, которую он пытается от вас скрыть. Стоит ли вам демонстрировать или комментировать ее? Предположим теперь, что плохую новость от своего начальника получаете вы и выражение легкой печали появляется на его лице, когда он сообщает вам, что вы не получите повышения. Вероятно, это означает, что начальник вам симпатизирует, что он сожалеет о необходимости сообщить вам плохую новость. Чем обусловлено желание подсластить горькую пилюлю: симпатией к вам, несогласием с таким решением высшего руководства или проявлением сочувствия к вам после появления на вашем лице признаков легкой печали? Намек на печаль на его лице не сообщит вам ничего нового, но он позволит вам понять, что начальник озабочен случившимся, а это стоит отметить. Не исключено, что это фальшивое выражение озабоченности, но большинство мышечных сокращений, придающих лицу выражение печали, не так-то легко выполнить преднамеренно.

Если бы легкое выражение печали появилось на лице вашего друга, когда он рассказывал вам о полученной им плохой новости, то вы могли бы захотеть пойти дальше. Вы могли бы пожелать вербально выразить ваше огорчение, высказать сочувствие по поводу его непростого положения и дать ему возможность полнее раскрыть свои чувства. И вновь вы должны помнить о том, что это выражение может быть результатом попытки контролировать или скрыть более сильную печаль. Есть ли у вас право вторгаться в частную жизнь вашего друга? Были ли ваши прошлые отношения достаточно искренними, для того чтобы он мог рассчитывать на получение от вас ободрения и утешения? Не будет ли лучше ограничиться ни к чему не обязывающим: «У тебя все в порядке?» — и предоставить другу самому решать, стоит ли ему подробнее рассказать о своих чувствах?

Предположим, что такое выражение появляется на лице вашей двенадцатилетней дочери после того, как вы спрашиваете ее о том, как она провела сегодняшний день в школе. Как отец вы имеете право, а кто-то сказал бы, что вы просто обязаны, знать о чувствах вашего ребенка. Однако, вступая в пору отрочества, ребенок все активнее защищает свое право на неприкосновенность своей собственной жизни, право самому решать, кому и о чем рассказывать. Были ли ваши отношения близкими и можете ли вы потратить свое время на расспросы именно сейчас, даже

если ваш комментарий по поводу ее чувств вызовет поток слез? Я считаю, что лучше спрашивать, лучше получать подтверждения случившегося, чем притворяться, что ничего не произошло. Но это мой стиль отношений, и он не обязательно должен стать вашим. Есть тонкая грань между назойливостью и безразличием, и вы можете, не переходя ее, проявить свою заботу о человеке. Если речь идет о подростке, то, возможно, будет разумно дать ему шанс самому разобраться в случившемся, просто спросив: «У тебя все в порядке?» или «Тебе нужна какая-то помощь?»

Печаль часто проявляется при прощании, когда два человека, беспокоящиеся друг о друге, предвидят долгую разлуку. Чаще всего, хотя и не всегда, для большинства таких форм отношений уместным оказывается проявление сожаления при расставании. Одни люди настолько плохо переносят печальные чувства, что им очень трудно открыто подтверждать их наличие у себя. Другие люди могут полностью утрачивать контроль над собой, когда испытываемое чувство печали требует словесных комментариев. Если бы в ваших отношениях фактор разлуки играл действительно важную роль, то вы наверняка понимали бы другого человека достаточно хорошо, для того чтобы знать, как вам следует проявлять свои реакции.

Эти примеры призваны показать, что само по себе наличие информации о чувствах, испытываемых человеком, ничего не говорит вам о том, как вам следует действовать. Оно не дает вам права и не налагает на вас обязанности сообщать этому человеку о том, что вы знаете о его чувствах. У вас есть разные варианты действий в зависимости от того, что представляет собой человек и какие у вас с ним сложились отношения, каковы особенности текущего момента и какое поведение будет для вас более комфортным. Но обнаружение печали, когда она еще слаба, не скажет вам о том, что с человеком происходит или произошло что-то важное, что это событие сопряжено с утратой и что этот человек нуждается в утешении. Само по себе появление выражения печали не скажет вам, подходите ли вы на роль утешителя и уместно ли будет утешать человека в данный момент. Перед тем как обращаться к следующей главе, приведите в порядок ваши нервы. Она посвящена самой опасной эмоции — гневу. Не начинайте читать ее, прежде чем вы успокоитесь и почувствуете себя в состоянии померяться силой с этой эмоцией.



Гнев

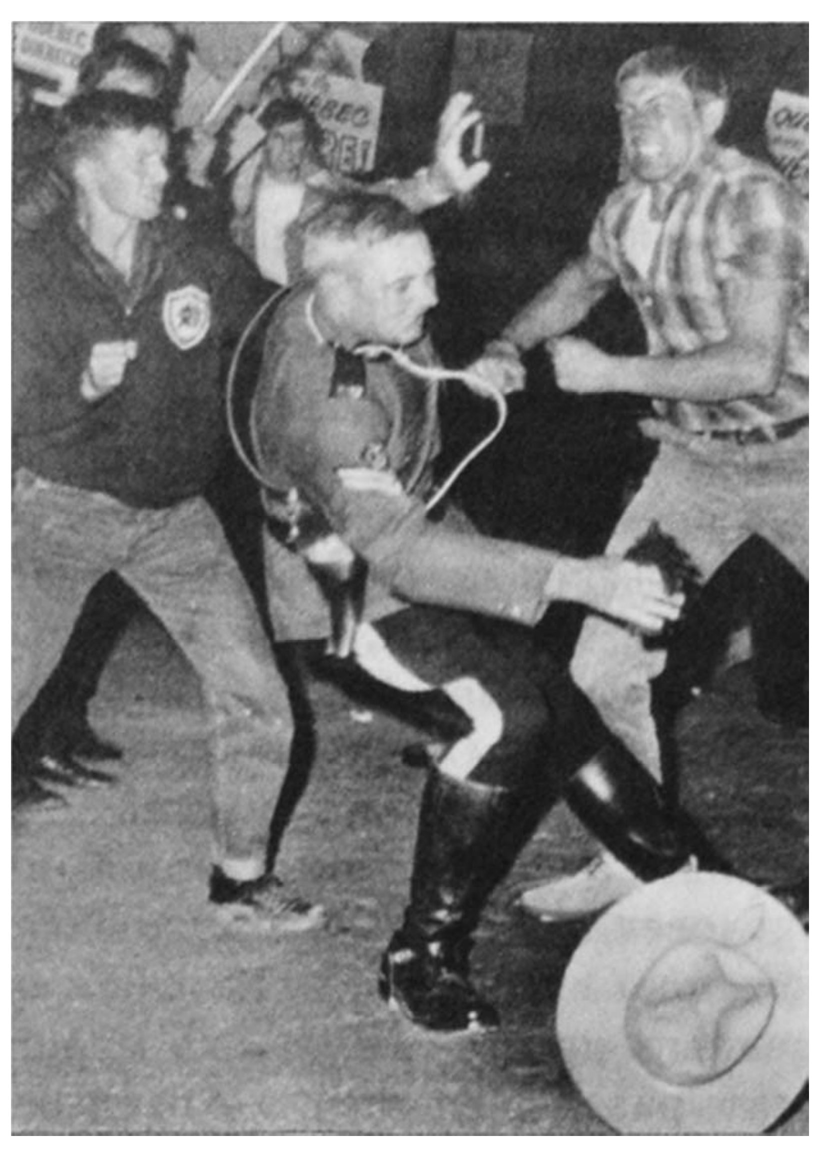
Лицо человека, готового к нападению и проявлению жестокости, выражает гнев. Демонстрант-сепаратист справа только что ударил канадского полицейского, а демонстрант слева собирается это сделать. Однако мы не знаем, что произошло до этого момента. Атаковал ли полицейский демонстранта? Действовал ли демонстрант в рамках необходимой самообороны или же его насилие было ничем не спровоцировано? Является ли реакция на нападение темой для гнева, универсальным триггером, приводящим в действие эмоцию гнева?

Ученые, изучающие эмоции, предложили множество разных тем для гнева, но пока что нет доказательств того, что какая-то из них является главной; фактически для этой эмоции могут иметься комбинированные темы.

Наиболее действенным способом вызвать гнев у детей – иногда он используется учеными-психологами для изучения этой эмоции – является физическое вмешательство посредством удерживания рук ребенка таким образом, чтобы он не мог ими свободно пользоваться.[1] Это является метафорой одной из наиболее частых причин гнева детей и взрослых: создание препятствий тому, что они намереваются делать. Если мы думаем, что вмешательство было преднамеренным, а не случайным или вынужденным, если мешающий нам человек намеренно решил создавать нам помехи, то наш гнев может стать ещё сильнее. Разочарование чем угодно, даже неодушевленным предметом, также может вызвать гнев.[2] Мы можем испытать разочарование даже из-за ослабления нашей памяти или какой-то другой физической или умственной способности.

Когда кто-то пытается причинить нам физический вред, то вероятными реакциями на такую угрозу будут гнев и страх. Если кто-то пытается нанести нам моральный вред, оскорбляя нас, глумясь над нашим внешним видом или очерняя нашу деятельность, это также, вероятно, вызовет гнев и страх. Как отмечалось в предыдущей главе, у человека, отвергнутого своей возлюбленной, возникает не только печаль, но и гнев. Некоторые супруги или любовники, приходящие в ярость из-за того, что их бросают, наносят побои тем, кто их оставляет. Гнев контролирует, гнев наказывает, гнев мстит.

Одна из самых опасных особенностей гнева состоит в том, что он сам порождает гнев и этот циклический процесс может развиваться по нарастающей. Надо иметь ангельский характер, чтобы спокойно реагировать на проявления гнева другого человека, особенно когда его гнев кажется неоправданным и высокомерным. Таким образом, гнев другого человека сам может рассматриваться как еще одна причина гнева.



Разочарование тем, как действовал человек, также может вызвать наш гнев, особенно если к этому человеку мы глубоко привязаны. Может показаться странным, что мы можем гневаться сильнее всего на тех, кого мы больше всего любим, но именно эти люди способны причинить нам самое сильное душевное страдание. На ранних стадиях романтических отношений мы можем услаждать себя разными приятыми фантазиями о предмете нашего обожания и испытывать гнев, когда он не соответствует нашему придуманному идеалу.[3] Нам также может казаться более безопасным проявлять гнев по отношению к близкому, а не незнакомому человеку. Другая причина, по которой мы можем гневаться сильнее всего на тех, о ком мы искренне заботимся, состоит в том, что эти люди хорошо знают нас, знают наши страхи и слабости и все то, что может уязвить нас болезненнее всего.

Мы можем разгневаться на человека, даже совершенно незнакомого нам, если он пытается оправдывать оскорбляющие нас поступки и убеждения. Нам даже не нужно встречаться с этим человеком, так как мы можем испытать глубокий гнев, просто прочитав о том, что кто-то осуществляет действия или пропагандирует идеи, с которыми мы принципиально не согласны.

Сторонники эволюционной теории Майкл Мак-Гуайр и Альфонсо Троиси[4] выдвинули весьма интересное предположение о том, что люди обычно демонстрируют разные «поведенческие стратегии» в ответ на разные причины, темы и вариации гнева. Действительно, есть основания полагать, что разные причины гнева не будут вызывать гнев одного типа или одной интенсивности. Когда кто-то отвергает или разочаровывает нас, мы можем попытаться причинить ему вред, хотя попытка причинения вреда грабителю может стоить нам жизни.

Кто-то может утверждать, что фрустрация, гнев другого человека, угроза нанесения ущерба и потеря возлюбленного являются вариациями одной и той же темы вмешательства. Даже гнев на того, кто защищает неправильные, с нашей точки зрения, действия и идеи, также может рассматриваться как вариация этой же темы. Но я полагаю, что людям важно рассматривать эти факторы как разные триггеры и определять для себя, какой из них является самым мощным, самым горячим триггером гнева. Слово «гнев» охватывает ряд родственных эмоциональных состояний. Существует несколько разновидностей этой эмоции: от легкого раздражения до ярости. Они различаются не только

по силе испытываемого чувства, но и по типу испытываемого гнева. Негодование — это уверенный в своей правоте гнев; угрюмость — это пассивный гнев; озлобление наступает тогда, когда приходит конец терпению. Мщение — это тип вызванных гневом действий, обычно начинающихся после периода размышления о полученном оскорблении; иногда эти действия носят более жестокий характер, чем спровоцировавший их поступок.

Если гнев краток, то он может проявляться в виде негодования, но длительное недовольство — это уже совсем другое. Если человек поступил, по вашему мнению, несправедливо, вы можете не простить ему этого и затаить на него обиду на долгий срок, иногда на всю жизнь. Это не значит, что вы будете постоянно испытывать гнев, но всякий раз, когда вы будете видеть этого человека или думать о нем, гнев будет закипать у вас в груди. Чувство обиды может стать подобным незаживающей ране и регулярно напоминать о себе. Оскорбленный человек может постоянно размышлять о нанесенном ему оскорблении. Обычно в таких случаях вероятность мщения значительно повышается.

Ненависть — это длительная и прочная неприязнь. Мы не испытываем постоянного гнева на того, кого мы ненавидим, но встреча с этим человеком или даже услышанное сообщение о нем может легко пробудить в нас гневные чувства. Мы также с большой вероятностью испытываем отвращение и презрение к ненавидимому нами человеку. Подобно чувству обиды, ненависть также обычно бывает продолжительной и нацеленной на конкретного человека, но при этом она носит более общий характер, в то время как чувство обиды вызывает отдельные поступки. Ненависть также может пылать в человеке годами, заставляя его часто думать о том, кто нанес ему оскорбление.

Трудно понять, как следует классифицировать ненависть и длительное чувство обиды. Их нельзя отнести к эмоциям, так как они длятся слишком долго. Они не являются настроениями по той же причине, а также потому, что нам известно, почему человек вызывает нашу ненависть и чувство обиды, в то время как причина нашего настроения обычно остается нам неизвестной. Я даже подумывал о том, чтобы назвать чувство обиды *эмоциональным отношением*, а ненависть — *эмоциональной привязанностью* наряду с романтической и родительской любовью. Таким образом, я хотел подчеркнуть, что эти чувства содержат признаки гнева, но не являются гневом как таковым.

В прошлой главе я утверждал, что сообщением, передаваемым выражением печали, является мольба о помощи. Гораздо труднее определить единственное сообщение для эмоции гнева. Слова «прочь с моего пути», по-видимому, частично выражают суть этого сообщения, т.е. содержат угрозу источнику помехи. Однако такое сообщение, по-видимому, не подходит для гнева, вызванного гневом другого человека или гневом, испытываемым в отношении человека, о котором можно прочитать в газете, что он совершил какие-то возмутительные поступки. А иногда гнев является чувством, вызванным желанием не просто убрать со своего пути человека, наносящего оскорбления, но и причинить ему вред. Гнев редко испытывается подолгу сам по себе. Часто страх сначала предшествует гневу, а затем опять приходит ему на смену: страх перед потенциальным вредом, который может причинить объект гнева, или страх перед собственным гневом, страх перед потерей контроля над собой, страх перед причинением вреда другим людям. Некоторые люди испытывают смесь отвращения и гнева, когда получают отпор от человека, которого они пытались атаковать. Или отвращение может быть направлено на себя самого за проявленный гнев, за неспособность контролировать свои эмоции. Некоторые люди испытывают вину или стыд за проявленный ими гнев.

Гнев является также самой опасной эмоцией, потому что, как было показано на фотографии активно протестующих демонстрантов, разгневанные люди могут пытаться нанести вред объекту своего недовольства. Гнев может выражаться только в словах, но мотив будет оставаться прежним — причинить вред тому, кто этот гнев вызвал. Но является ли этот импульс к причинению вреда обязательным и неотъемлемым элементом схемы реакции гнева? Если это так, то мы должны видеть попытки причинения вреда в раннем возрасте и наблюдать их ослабление только тогда, когда ребенка начинают учить подавлять этот импульс. Если это не так, то импульс гнева мог бы просто направляться на проблему без обязательной попытки причинения вреда человеку, который этот гнев вызвал. Но в таком случае мы наблюдали бы гневное поведение, наносящее вред, только у тех детей, которые узнавали бы от своих воспитателей или других людей, что нанесение вреда человеку — это самый эффективный способ преодоления проблемы. Важно, какой ответ на исходный вопрос является верным. Если причинение вреда не является неотъемлемым элементом схемы

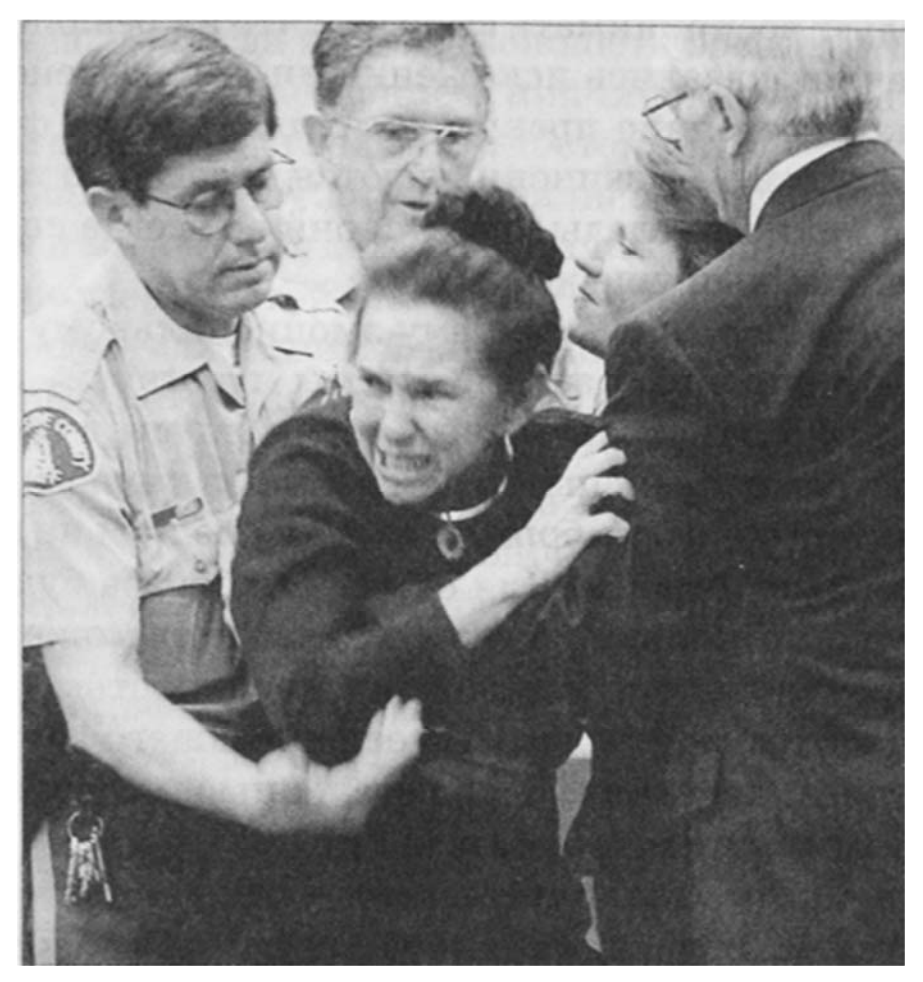
реакции гнева, то тогда есть возможность воспитывать детей таким образом, чтобы стремление к причинению вреда не было частью их поведения в разгневанном состоянии.

Я спрашивал двух ведущих специалистов[5] по проявлению гнева у младенцев и маленьких детей о наличии неопровержимых доказательств в поддержку той или иной точки зрения, и они заявили, что таких доказательств нет. Джо Кампос, родоначальник исследования эмоций у детей, рассказал о «силовых действиях, которые, по-видимому, выполняют функцию устранения препятствия» у новорожденных, и упоминал о так называемом «протогневе», возникающем у младенцев в различных ситуациях, подразумевающих вмешательство в их действия — например, удаление от груди во время кормления. Однако неясно, являются ли эти движения целенаправленными попытками причинения вреда человеку, являющемуся источником помехи, или просто попытками устранения препятствия. Нет также точной информации о том, когда и как возникают попытки причинения вреда и возникают ли они у всех младенцев.

Имеются данные о том, что попытки нанесения ударов и причинения повреждений иным способом наблюдаются в очень раннем возрасте у большинства малышей, но они начинают контролироваться примерно с двухлетнего возраста и затем становятся от года к году все слабее.[6] Психиатр и антрополог Мелвин Коннер недавно написал: «Способность к насилию... никогда не исчезает... Она существует всегда».[7] Эти слова вполне соответствуют моим наблюдениям за моими собственными детьми, которые очень рано начали делать попытки причинения вреда другим людям. Их необходимо было научить подавлять эту реакцию и вырабатывать другие способы борьбы с помехами, нападениями и прочими внешними воздействиями. Я подозреваю, что практически у каждого из нас импульс к причинению вреда занимает центральное место в реакции гнева. Однако я также уверен в том, что все мы заметно различаемся по силе этих импульсов.

Хотя мы можем осуждать людей за то, что они говорят и делают в состоянии гнева, их поведение нам понятно. Непонятным будет для нас поведение человека, причиняющего вред другим людям, не испытывая гнева, или человека, часто выглядящего по-настоящему испуганным. Люди часто сожалеют о словах, произнесенных в приступе гнева. Принося извинения, они объясняют, что действовали под влиянием

гнева, что произнесенные ими слова не следует воспринимать всерьез и что их реальные установки и убеждения оказались искаженными под воздействием этой эмоции. Такое состояние прекрасно иллюстрирует фраза «Я совсем потерял голову». Извинения даются нелегко до тех пор, пока сохраняются какие-то следы гнева, и они не всегда способны возместить причиненный ущерб. Если мы *внимательны* к нашему эмоциональному состоянию, т. е. если мы не просто сознаем, что мы чувствуем, но и можем взять паузу для рассмотрения того, хотим ли мы в своих поступках руководствоваться испытываемым нами гневом, то нам все равно придется выдержать борьбу, если мы решим не действовать под влиянием этой эмоции. Для одних эта борьба будет труднее, чем для других, поскольку у кого-то из нас гнев может возникать быстрее и проявляться с большей интенсивностью. Иногда мы в самом деле хотим действовать на основе нашего гнева, и, как я объясню позднее, действия, осуществленные в состоянии гнева, могут быть полезными и необходимыми. Дэвид Лин Скотт, двадцатишестилетний мужчина, объявивший себя ниндзя, изнасиловал и убил дочь Максины Кенни в 1992 г. Скотт был арестован в 1993 г., но судебный процесс растянулся на четыре года. После того как Скотт был признан виновным, Максине и ее мужу Дону была предоставлена возможность выступить во время завершающей фазы процесса. Максина обратилась к Скотту напрямую, заявив: «Ты думаешь, что ты ниндзя? Опомнись! Эта страна — не феодальная Япония, и даже если бы она была ею, то ты никогда бы не стал ниндзя, потому что ты трус! Ты бродил по ночам, одетый во все черное, носил с собой оружие и охотился на невинных, беззащитных женщин. Ты насиловал и убивал их, потому что это давало тебе ложное ощущение собственного могущества. Но ты больше похож на грязного отвратительного таракана, который бегает по стенам по ночам и заражает все вокруг. Я не испытываю к тебе никакого сочувствия. Ты изнасиловал и жестоко убил мою дочь Гейл, нанеся ей семь ударов ножом. Ты не пожалел ее, когда она отчаянно боролась за жизнь, о чем свидетельствуют многочисленные раны на ее руках. Ты не заслуживаешь того, чтобы тебя оставили в живых». Скотт, не испытывавший раскаяния, улыбался во время речи миссис Кенни. Возвращаясь на свое место, она ухитрилась ударить Скотта по голове, прежде чем ее успели схватить за руки муж и полицейские (этот момент показан на фотографии).



Часто тем, что мотивирует нас контролировать гнев и не позволять ему перерастать в ярость, является наша приверженность к сохранению отношений с человеком, на которого мы направляем наш гнев. Кем бы ни был этот человек — нашим другом, работодателем, наемным работником, супругом или ребенком и что бы он ни сделал, мы верим, что можем безвозвратно разрушить наши будущие отношения с ним, если будем неспособны управлять нашим гневом. Но у Максины Кенни не было раньше никаких отношений со Скоттом и не ожидалось каких-либо отношений в будущем, которые могли бы мотивировать ее не действовать под влиянием этой эмоции.

Разумеется, мы можем с пониманием и сочувствием отнестись к гневу Максины. Любой из нас на ее месте вполне мог бы испытать то же чувство. Хотя мы можем не одобрять ее нападения на Скотта, все же нам трудно осуждать ее действия. Возможно, Максина достигла своего предела прочности, когда увидела, что убийца ее дочери не выразил сожаления и раскаяния и только холодно улыбался в ответ на ее обвинения. Повел бы себя таким же образом на ее месте каждый? Свидетельствует ли такое поведение о достижении предела прочности?

Имеется ли предел прочности у каждого из нас? Я так не думаю. Муж Максины, Дон, не действовал под влиянием импульса к совершению насилия; напротив, он удерживал жену от нападения на Скотта.

Максина и Дон Кенни пережили самое страшное событие для любого родителя: жестокое убийство их ребенка, совершенное незнакомым человеком без какой-либо внятной причины. Через восемь лет после того, как их тридцативосьмилетняя дочь Гейл была изнасилована и убита, они рассказали мне, что по-прежнему страдают и остро ощущают ее отсутствие. Почему же Максина и Дон так по-разному вели себя в тот день в зале суда?

Возможно, Максина имеет «короткий запал» и быстро приходит в разгневанное состояние, хотя сама она утверждает, что это для нее нетипично. Ее муж Дон приходит в разгневанное состояние медленно, поскольку сдерживает свои эмоции, которые нарастают постепенно. Люди с высокой скоростью нарастания гнева оказываются в более тяжелом положении, чем все остальные, когда они хотят сдержать свои реакции гнева и не допустить перерастания гнева в ярость. Хотя Максина не считает, что у нее «короткий запал», она утверждает, что могла бы взорваться, если бы «подумала, что моей семье что-то угрожает».

Максина рассказала мне: «Я всегда испытываю эмоции в очень сильной форме... Я думаю, что люди переживают эмоции с разной силой. Есть люди с разным эмоциональным складом характера, и некоторые из них более эмоционально возбудимы». Я сообщил супругам Кенни о том, что провожу исследование по теме, затронутой Максиной, и считаю, что она права (эта работа описана в конце главы 1 и в заключении).

Все мы различаемся по тому, насколько интенсивно переживаем каждую из эмоций. Одни люди могут быть просто неспособными к сильному гневу и никогда не проявлять неистовой ярости. Разные выражения гнева возникают в зависимости не только от длительности запала, но и от того, насколько вспыльчивым характером обладает человек, а степень вспыльчивости не может быть одинаковой у всех. Ученым пока что неизвестны источник таких различий и показатель соотношения ролей генетического фактора и фактора внешнего окружения. В любом случае, каждый из этих факторов играет свою роль.[8] Позднее в этой главе я расскажу о результатах обследования людей, известных своим необычайно сильным гневом.

Максина сообщила мне, что она не знала заранее о том, что собирается ударить Дэвида Скотта. Она думала, что могла бы оскорбить его словесно и этим ограничиться. Но поток словесных оскорблений способен открыть «шлюзы» гневу и позволить ему быстро усиливаться, в результате чего человеку становится трудно «включать тормоза» и удерживать себя от физического нападения. Во время перерыва в судебных слушаниях Максина так объяснила репортеру свое нападение на Дэвида Скотта: «Это было подобно временному помешательству. Я просто не могла больше сдерживать это в себе». На вопрос о том, думает ли она сейчас, оглядываясь назад, что была в тот момент безумной, Максина ответила: «Да, я помню чувство сильной ненависти... Гнев был настолько сильным, что я даже не думала о последствиях». (Возможно, несколько неожиданно для всех Дон позднее упрекнул себя за то, что также не напал на Дэвида Скотта.*)

Я уверен, что почти каждый способен не допустить действий и высказываний, находясь в состоянии гнева или даже в состоянии ярости. Отметьте, что я сказал «почти», так как есть люди, которые, по-видимому, неспособны контролировать свой гнев. Это может быть врожденная особенность характера или же результат повреждения какой-то области мозга. Такое объяснение не годится для Максины, так как она всегда была в состоянии контролировать свои эмоции.

Хотя мы можем испытывать побуждение произнести оскорбительные слова или причинить физический вред, большинство из нас способны заставить себя этого не делать. Изо рта может вырваться несколько слов, а рука может сделать неопределенное движение в воздухе, но общий контроль доступен практически каждому. Все мы или практически все можем сделать выбор в пользу отказа от насилия, отказа от причинения вреда словом или действием. Максина сделала сознательный выбор в пользу выступления в завершающей фазе суда и

* Дон по-прежнему страдает от этого огорчительного опыта и, испытывая глубокое горе и непрекращающуюся скорбь, считает, что проявил трусость, не убив Дэвида Скотта тогда, когда мог это сделать в зале суда. Он сказал мне, что занимался в колледже борьбой и мог бы свернуть шею Скотту в один из тех моментов, когда проходил мимо него. Я объяснил Дону, что нападение на Скотта было бы актом мести. Нежелание мстить не является проявлением трусости. Трусостью было бы неоказание помощи дочери в тот момент, когда на нее напал Скотт. Я уверен, что если бы Дону представилась такая возможность, то он сумел бы защитить дочь. Если он считает себя трусом сейчас, то, возможно, потому, что он еще реально не осознал факт ее смерти; он еще не понял, что не мог бы защитить ее просто потому, что не имел такой возможности.

решила говорить настолько резко, насколько она была способна. Она гордится проявленной ненавистью, которую испытывает до сих пор.

Я ожидаю, что большинство людей прибегнут к насильственным действиям, если такие действия позволят предотвратить убийство их ребенка, но можно ли это считать подлинной потерей контроля? Когда насилие обеспечивает достижение достойной цели, то немногие осуждают его. Оно может быть не импульсивным, а тщательно спланированным. Даже его святейшество далай-лама считает, что насилие в таких обстоятельствах оправданно.[9]

Я понимаю, что не каждый даже в таких экстремальных обстоятельствах стал бы действовать жестоко. Вряд ли те, кто не стали бы действовать подобным образом, имели бы настолько высокий порог гнева, чтобы лишь более серьезные провокации могли заставить их потерять контроль над собой, так как трудно представить себе еще более вызывающую провокацию. В моих исследованиях, в ходе которых я просил людей описать ситуации, способные вызвать самый сильный гнев, чаще всего называлась угроза смерти члену семьи. Но я уверен, что даже тогда, когда лишь насильственные действия могут предотвратить смерть члена семьи, далеко не каждый станет действовать таким образом. Кто-то может не делать этого из страха, а кто-то из-за убежденности в недопустимости насилия.

Нападение Максины Кенни на Дэвида Скотта — это совсем другое дело. Оно не могло предотвратить убийство; оно было актом мщения. Мы понимаем ее действия, но большинство из нас не стали бы действовать подобным образом. Каждый день многим родителям приходится видеть в залах суда убийц их детей, но большинство этих родителей не пытаются совершать акты возмездия. Однако трудно не симпатизировать Максине Кенни, не ощущать, что она сделала что-то правильное, — ведь преступление было ужасным, а ее утрата невосполнимой. Но, несмотря на это, человек, изнасиловавший и убивший ее любимую дочь, спокойно сидел в зале суда и отвечал усмешкой на слова страдающей матери. Может ли кто-то из нас с уверенностью сказать, что, оказавшись на ее месте, он не сделал бы то же самое?

До встречи с Максиной и Доном Кенни я утверждал, что ненависть всегда деструктивна, но теперь я уже не так убежден в этом. Следует ли ожидать, что мы не почувствуем ненависти и желания причинить боль

человеку, который изнасиловал нашего ребенка, который нанес ему семь смертельных ударов ножом? Могла ли непрекращающаяся ненависть Максины к Дэвиду Скотту не служить полезной цели, если она, образно говоря, перевязывала душевные раны страдающей матери? Ненависть Максины не вызывала «нагноения» в ее душе; Максина направляла свою жизнь в позитивное русло, но при этом сохраняла ненависть к Дэвиду Скотту.

Большую часть времени мы не реагируем даже на серьезные провокации, когда испытываем просто раздражение. Однако гнев, иногда даже очень сильный, может возникнуть тогда, когда провоцирующее событие будет казаться окружающим совсем незначительным. Это может быть проявление несогласия, вызов, оскорбление, слабая фрустрация. Иногда мы можем предпочесть не контролировать наш гнев, не заботиться о последствиях или на какое-то мгновение просто о них не думать.

Психолог Кэрол Таврис,[10] написавшая о гневе целую книгу, утверждает, что проявление вашего гнева — к чему призывают другие психологии — обычно делает ситуацию еще хуже. Тщательно проанализировав результаты исследований, она пришла к выводу о том, что подавляемый гнев «не вызывает депрессии, не приводит к появлению язв или гипертонии, не побуждает нас к перееданию и не вызывает инфаркта... Маловероятно, что подавляемый гнев имеет медицинские последствия, если мы контролируем ситуацию, которая его вызвала, если мы интерпретируем гнев как признак наличия повода для недовольства, который должен быть скорректирован, а не как эмоцию, которую необходимо угрюмо сохранять, и если мы чувствуем свои обязательства перед нашей работой и живущими с нами людьми».[11]

Существуют издержки проявления нашего гнева.[12] Гневные действия и гневные слова способны разрушить дружеские отношения, быстро и нередко навсегда, и создать вместо них враждебные отношения. Но даже без гневных действий и гневных слов наше гневное выражение лица и гневный звук нашего голоса будут сигнализировать о нашем состоянии тому, на кого обращен наш гнев. Если этот человек ответит нам с раздражением или презрением, то, возможно, нам будет труднее сохранить контроль за ситуацией и избежать стычки. Ведь разгневанные люди мало кому кажутся симпатичными. Как показали исследования, разгневанные дети теряют расположение других детей,[13] а разгневанные

взрослые рассматриваются как социально непривлекательные индивиды.[14]

Я уверен, что обычно мы оказываемся в лучшем положении, когда мы не действуем под влиянием нашего гнева или когда мы заботимся о том, чтобы наши действия имели конструктивный характер, т. е. не предусматривали атаки на человека, на которого мы разгневаны. Разгневанный человек должен рассматривать, хотя он часто этого не делает, действительно ли на то, что вызвало его гнев, лучше всего реагировать проявлением гнева. Хотя иногда это действительно бывает именно так, существуют и многие другие ситуации, исправления которых можно легче добиться в том случае, если обращаться к источнику недовольства после того, как гнев будет подавлен. Однако есть моменты, в которые мы не обращаем внимания на то, что еще больше ухудшаем ситуацию, не заботимся о будущих отношениях с объектом нашего гнева.

При сильном гневе сначала мы можем не знать или даже не хотеть знать, что находимся в разгневанном состоянии. Я не говорю здесь о нашей неспособности быть *внимательными к нашим эмоциональным чувствам*. Речь не идет о том, что мы не можем отступить назад и подумать, хотим ли мы и дальше действовать под влиянием нашего гнева. Скорее мы просто не знаем о том, что испытываем гнев, даже несмотря на то, что произносим гневные слова и осуществляем гневные действия.

Совершенно не ясно, как или почему это происходит. Может быть, мы не знаем о своем гневе, потому что знать о нем — это все равно что, осуждать самих себя? Могут ли одни разгневанные люди с большей вероятностью не знать о своем гневе, чем другие? Будет ли такая неосведомленность более характерна для гнева, чем для других эмоций? Имеется ли уровень гнева, достижение которого всегда означает, что разгневанный человек обязательно должен узнавать о своем гневе, или это также зависит от особенностей каждого индивида? Когда труднее стать *внимательным* к нашим эмоциональным чувствам: когда мы испытываем гнев, страх или горе? К сожалению, научных исследований, позволяющих дать ответы на эти вопросы, еще не проводилось.

Главная выгода от осведомленности о чувствах гнева и от *внимательности* к ним заключается в возможности регулировать или подавлять наши реакции, заново оценивать ситуации и планировать

действия, с наибольшей вероятностью способные устранить источник нашего гнева. Если мы не знаем о том, что мы чувствуем, и просто действуем под влиянием наших эмоции, мы не можем достичь ни одного из вышеперечисленных результатов. Не осведомленные о своих чувствах, неспособные хотя бы на мгновение задуматься о том, что мы собираемся сделать или сказать, мы с большей вероятностью станем совершать поступки, о которых позже будем жалеть. Даже если мы знаем о нашем гневе, но не можем быть *внимательными* к нему, не можем отступить в сторону и задуматься на какое-то время о происходящем, то мы не сможем сами решать, что мы будем делать.

Обычно наше неведение об испытываемом гневе продолжается недолго. Те, кто видят и слышат проявления нашего гнева, могут сообщить нам о них, и мы сами также можем слышать звук нашего голоса или же представить его себе, исходя из того, что мы думаем и что планируем. Такое знание еще не гарантирует установления контроля, но зато делает его возможным. Одним будет полезно следовать старой пословице, советующей, прежде чем что-то делать, сосчитать до десяти, а другим будет лучше хотя бы на короткое время выйти из игры, чтобы подавить свой гнев.

Существует особый способ реагирования на гнев, вызывающий проблемы в отношениях между близкими людьми. Мой коллега Джон Готтман обнаружил так называемый феномен «укрытия за каменной стеной» в ходе своих исследований счастливых и несчастливых браков.[15] Этот феномен, чаще наблюдаемый у мужчин, чем у женщин, заключается в уклонении от взаимодействий и в нежелании реагировать на эмоции супруги. Обычно «укрытие за каменной стеной» — это реакция на гнев или жалобы жены; оно обеспечивает мужу надежное убежище, потому что он чувствует себя неспособным иметь дело со своими чувствами и чувствами своей супруги. Но отношения супругов страдали бы меньше, если бы вместо этого муж согласился выслушать жалобы жены, осознал ее гнев и предложил обсудить проблему позднее, когда он сможет подготовиться к разговору и будет в состоянии лучше себя контролировать.

Ричард Лазарус, занимающийся теорией эмоций, описал очень трудный метод управления гневом, трудный потому, что его цель заключается не просто в контроле гнева, но и в его ослаблении: «Если ваша жена или возлюбленная оскорбила вас словом или делом, то вместо

того, чтобы пытаться залечивать ваше пострадавшее самолюбие с помощью актов возмездия, вы могли бы осознать, что, находясь в состоянии сильного стресса, она не может отвечать за свои поступки, что, по сути, она не контролирует себя и что лучше всего было бы признать, что в основе ее намерений не лежала недоброжелательность к вам. Такая переоценка намерений другого человека позволяет проявить сочувствие к его состоянию и извинить вспышку его гнева».[16] Однако Лазарус признает, что это легче сказать, чем сделать.

Его святейшество далай-лама[17] описывал тот же самый подход, требующий видеть различия между оскорбляющими нас действиями и человеком, эти действия совершившим. Мы пытаемся понять, почему человек вел себя агрессивно, и стараемся вызвать у себя сочувствие к нему, обращая особое внимание на то, что могло заставить его испытать гнев. Это не значит, что мы не информируем человека о том, что его действия причинили нам страдание. Но наш гнев направляется не на этого человека, а на его действия. Если мы сможем принять эту схему, то мы не захотим причинять ему боль; мы лишь захотим помочь ему не вести себя таким образом в дальнейшем. Но есть люди, не желающие получать такую помощь. Например, задира и забияка может стремиться к доминированию над окружающими, а жестокий человек может получать удовольствие от причинения страданий другим. Образумить такого человека способен лишь гнев, направленный непосредственно на него самого, а не на его действия.

То, что предлагают, каждый по-своему, Лазарус и далай-лама, может оказаться осуществимым, когда другой человек не действует злонамеренно. Но даже тогда, когда мы имеем дело не со злонамеренным гневом, наше собственное эмоциональное состояние влияет на то, как мы можем проявлять свою реакцию. Гневаться на действие, а не на совершающего это действие человека, легче тогда, когда наш гнев слаб, когда он нарастает медленно, и мы полностью осознаем свое эмоциональное состояние. Управлять нашими действиями особенно трудно в период невосприимчивости, когда информация, не согласующаяся с нашим гневом, становится для нас недоступной. Такой способ обращения с гневом будет не всегда возможен, но после определенной практики он может применяться вполне успешно, по крайней мере какое-то время.

На рабочем собрании, состоявшемся несколько месяцев тому назад, я наблюдал именно такой конструктивный гнев. Наша группа из пяти человек занималась планированием исследовательского проекта. Джон выступал против нашего плана, говоря нам, что мы наивны, что мы пытаемся изобрести колесо и что, по сути, мы плохие ученые. Ральф возражал ему, отмечая все то, что мы действительно приняли в расчет, и наша дискуссия продолжалась. Джон снова начал прерывать нас, повторяя, еще в более резкой форме, сказанное им ранее, как если бы он не слышал ответа Ральфа. Мы пытались продолжать обсуждение, не отвечая ему напрямую, но он не давал нам этого делать. Тогда слово взял Ральф и сказал Джону, что мы его поняли, что мы не согласны с ним и что мы не можем позволить ему и дальше прерывать нашу работу. Он сказал, что Джон может остаться, если будет сидеть молча или оказывать нам посильную помощь, в противном же случае ему лучше покинуть помещение. Я внимательно прислушивался к голосу Ральфа и наблюдал за его лицом. Я видел и слышал признаки твердости, силы и решительности, возможно, даже слабое проявление нетерпения, легкий след гнева. Здесь не было атаки на Джона, упоминания о его беспокойном поведении, которое действительно имело место. Джон, не подвергшийся прямой атаке Ральфа, не стал защищаться и через несколько минут покинул комнату, причем, как было видно из его последующего поведения, безо всякой обиды. Позднее Ральф, отвечая на мой вопрос, сказал, что он испытывал умеренный гнев. Он также сообщил, что никак не планировал это выступление, и что оно просто получилось таким, каким получилось. Следует отметить, что Ральф специализируется на обучении детей тому, как справляться со своим гневом.

Каждый испытывает трудности с контролем гнева, когда находится в раздраженном настроении. Когда мы раздражены, мы начинаем сердиться на то, что не вызвало бы нашего раздражения, если бы мы находились в спокойном состоянии. Мы сами ищем возможности проявить свой гнев. Когда мы раздражены, тогда то, что могло бы лишь вызывать у нас легкое недовольство, заставляет нас испытывать гнев, а то, что могло бы заставлять нас испытывать умеренный гнев, вызывает у нас ярость. Гнев, возникающий на фоне раздраженного настроения, длится дольше и труднее поддается контролю. Никто не знает, как выйти из раздраженного состояния; иногда помочь этому может

потакание действиям, доставляющим нам удовольствие, — но не всегда. Я советую вам избегать людей, когда вы испытываете раздражение и осознаете это. Часто раздраженное настроение остается неочевидным до первой вспышки гнева, и тогда вы понимаете, что она произошла потому, что вы раздражены.

С учетом того внимания, которое оказывается в этой главе управлению гневом, может показаться, что гнев является вредной или неадаптивной эмоцией. Или же что гнев был адаптивным для наших предков, занимавшихся охотой и собирательством, но не является адаптивным для нас. Но такие выводы не учитывают несколько очень полезных функций гнева. Сам гнев может мотивировать нас к устранению или изменению того, что заставило нас его испытать. Гнев на несправедливость мотивирует нас к проведению изменений.

Бесполезно просто абсорбировать гнев другого человека или не реагировать на него вовсе. Атакующему вас человеку нужно дать понять, что его действия вам неприятны, если вы хотите, чтобы он их прекратил. Позвольте мне объяснить это с помощью другого примера. Представим, что Мэтью и его брат Мартин имеют разные таланты и способности и каждый из них не слишком доволен своей работой. Братья встречают Сэма, который имеет много знакомств в мире бизнеса и мог бы помочь им найти работу получше. Мэтью играет доминирующую роль в беседе, прерывая Мартина и не давая ему высказывать свои мнения. Мартин сердится и начинает проявлять свой гнев. Он восклицает: «Послушай, ты все время треплешься с Сэмом только о своих делах; дай же наконец шанс высказаться и мне!» Если он говорит это с гневом в голосе и на лице, то может произвести не слишком хорошее впечатление на Сэма. Хотя таким образом он может остановить Мэтью, ему придется заплатить за это определенную цену, так как использование вульгарного слова «треплешься» является своего рода оскорблением. Мэтью в отместку может отпустить собственное ехидное замечание, и в результате оба брата лишатся помощи Сэма.

Если бы Мартин осознал свой гнев прежде, чем открыть рот, если бы он понял, что, хотя Мэтью действует несправедливо, его мотивация не направлена против брата, то он мог бы повести себя иначе. Он мог бы сказать Сэму: «Ты уже много выслушал о делах Мартина, но я хочу быть уверенным в том, что получу возможность описать свою ситуацию, прежде чем ты уйдешь». Позднее он мог бы сказать Мэтью, что понимал,

какое значение имела для него эта встреча, но стал опасаться того, что Мэтью потратил все время беседы с Сэмом на себя, забыв, что у него, Мартина, тоже имеются вопросы к Сэму. Если бы Мартин мог сказать это в непринужденной манере, с долей юмора, то это повысило бы вероятность того, что Мэтью правильно поймет его слова. Если невнимательность и несправедливость к другим не являются характерными чертами Мэтью, то Мартин, вероятно, не стал бы говорить о них. Если же эти черты действительно присутствуют в характере Мэтью, то тогда Мартин наверняка мог бы захотеть подчеркнуть, насколько несправедлив был его брат. Если Мартин скажет это с гневом, то на Мэтью может произвести впечатление серьезность его слов, но, возможно, такой гнев вызовет ответный гнев и никакого прогресса достичь не удастся.

Сообщение, которое мы должны получить от нашего собственного гнева, содержит вопрос: «Что заставляет меня испытывать гнев?» Причина не всегда бывает очевидной, а иногда оказывается не такой, как мы думаем. Наверняка многим доводилось, находясь в состоянии фрустрации, «награждать пинком ни в чем не повинную собаку», т. е. изливать свой гнев на того, кто нас никак не оскорблял. Подобное смещение гнева может произойти, когда нет возможности открыто направить его на рассердившего нас человека и вместо этого мы выбираем в качестве жертвы того, на кого можно гневаться совершенно безопасно.

Гнев говорит нам о необходимости что-то менять. Если мы хотим провести это изменение наиболее эффективно, нам нужно знать источник нашего гнева. Что это было: помеха тому, что мы собирались сделать, угроза причинения вреда, оскорбление нашего человеческого достоинства, резкий отказ, гнев другого человека или ошибочное действие? Было ли наше восприятие случившегося адекватным или же мы были в раздраженном настроении? Можем ли мы действительно сделать что-нибудь, чтобы ослабить или устранить повод для недовольства, и будут ли выражение нашего гнева или действие под влиянием гнева способствовать устранению причины этой эмоции?

Хотя гнев и страх часто возникают в одних и тех же ситуациях, в ответ на одни и те же угрозы, гнев может способствовать ослаблению страха и выработке энергии для осуществления действий по устранению угрозы. Гнев часто рассматривается как альтернатива депрессии, так

как он позволяет винить других вместо себя за возникшую неприятность, но нельзя с уверенностью утверждать, что это так, поскольку гнев может возникнуть также и в состоянии депрессии.[18]

Гнев информирует других о возникшей неприятности. Подобно всем эмоциям, гнев имеет свой сигнал — мощный сигнал, проявляющийся и на лице, и в голосе. Если источником нашего гнева является другой человек, то наше выражение гнева расскажет этому человеку, что любые его действия рассматриваются как неприятные. Для нас может оказаться полезным, чтобы другие это знали. За редкими исключениями, природа не снабдила всех нас особой кнопкой, позволяющей нам отключать любую из наших эмоций в тех ситуациях, когда мы не хотим их иметь. Подобно тому как одни люди могут получать удовольствие от печали, другие могут наслаждаться испытываемым гневом.[19] Они ищут возможности ввязаться в конфликт; обмен выражениями неприязни и обидными словами приятно возбуждает их и приносит им удовлетворение. Некоторые люди получают удовольствие даже от обычной драки. Близкие отношения могут установиться или восстановиться после интенсивного обмена гневными заявлениями. Некоторые супружеские пары утверждают, что после ссоры или даже драки их сексуальные отношения доставляют им особое удовольствие. Но есть также люди, для которых опыт гнева оказывается очень вредным, и поэтому они делают все возможное, чтобы никогда не испытывать этой эмоции. Подобно тому как каждой эмоции соответствует насыщенное ею настроение, существуют также черты характера, в которых каждая эмоция играет центральную роль. Для гнева такой чертой характера является враждебность. Мои исследования враждебности были направлены на выявление признаков враждебности и ее последствий для здоровья.

В ходе первого исследования[20] я вместе с коллегами пытался выяснить, имеет ли выражение лица особый признак, позволяющий отнести человека к типу личности А или к типу личности Б. Это различие, в наше время больше не вызывающее такого же интереса, как во время проведения этого исследования пятнадцать лет тому назад, как предполагалось, должно было помогать идентифицировать тех людей, агрессивность, враждебность и нетерпеливость которых делала их наиболее подверженными заболеваниям коронарных артерий (тип А). Люди типа Б, напротив, более уравновешены. Недавние исследования

показали, что именно враждебность является самым важным фактором риска возникновения заболевания. Враждебно настроенные люди, вероятно, должны проявлять более сильный гнев, и именно это предположение мы собирались проверить в нашем исследовании.

Мы изучали выражения лиц руководителей среднего уровня одной крупной фирмы, причем эти люди уже был классифицированы экспертами как принадлежащие к типу А или типу Б. Все они подверглись умеренно провокационному интервьюированию, в ходе которого исследователь ввергал обследуемых руководителей в состояние легкой фрустрации. Наши технические работники использовали метод, разработанный мной вместе с моим коллегой Уолли Фризеном для измерения движений лица, — «Систему кодирования движений лица» (*FACS*). Как объяснялось в главе 1, этот метод не измеряет силу эмоций напрямую; вместо этого он объективно учитывает все движения мышц лица. Технические работники, проводившие оценку методом *FACS*, не знали, к какому типу принадлежит каждый человек. Они использовали замедленный и повторный просмотр видеозаписей для определения движений мышц лица. Анализируя результаты, мы обнаружили, что особое выражение гнева — названное нами *свирепым взглядом* (это частичное выражение гнева характеризуется опущенными бровями и приподнятыми нижними веками — см. снимок ниже) — чаще появлялось у людей типа А, чем у людей типа Б. Это был именно свирепый взгляд, а не выражение гнева на всем лице, возможно, потому, что люди типа А старались ослабить любые признаки своего гнева. Эти люди были опытными руководителями: они знали, что должны были постараться не допустить проявления гнева на лице. Другая возможность заключалась в том, что они были просто раздражены, и поскольку их гнев был несильным, то он не проявлялся на всем лице.



Свирепый взгляд

Главный недостаток этого исследования — отсутствие знания того, что происходило с сердечно-сосудистой системой этих людей при появлении свирепого взгляда, — был устранен в нашем следующем исследовании. Моя бывшая студентка Эрика Розенберг изучала вместе со мной пациентов, у которых уже было выявлено серьезное заболевание коронарных артерий. Эти люди были подвержены тому, что называется ишемическими эпизодами, в течение которых сердце какое-то время не получает достаточного количества кислорода. Когда это происходит, большинство людей испытывают боль, которая сигнализирует им о необходимости прекратить любые движения, потому что иначе у них может случиться сердечный приступ. Пациенты, которых мы изучали, имели легкую форму ишемии, не испытывали боли и не получали предупредительных сигналов о том, что их сердце не получает достаточно кислорода.

В ходе этого исследования,[21] проведенного совместно с группой ученых под руководством Джеймса Блументаля из Университета Дьюка, интервьюируемые пациенты также снимались на видео. На этот раз постоянное измерение ишемического состояния осуществлялось с помощью прибора, закрепленного на грудной клетке пациента; этот прибор показывал изображение сердца пациента в то время, когда человек говорил. Мы измеряли выражения лица с двухминутными интервалами, во время которых пациенты отвечали на вопросы о том, как они справляются с гневом в своей повседневной жизни.

Те, кто оказывались в ишемическом состоянии, проявляли выражение гнева в отдельных областях лица или на всем лице чаще, чем те, кто этого состояния не испытывали. Появление гнева на лице при рассказе о недавних разочарованиях позволяло предположить, что эти люди не просто говорили о гневе, а заново переживали его. А гнев, как нам известно из других исследований, приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и повышению артериального давления. Это подобно быстрому подъему по ступенькам лестницы. Вы не должны этого делать, если страдаете заболеванием коронарной артерии, но этой рекомендации следует не каждый. Те, кто не приходили в состояние гнева, с меньшей вероятностью оказывались в ишемическом состоянии.

Прежде чем объяснять, почему, как мы думаем, мы получили эти результаты, позвольте мне ясно заявить следующее: это исследование не показало, что именно гнев приводит к возникновению сердечных

заболеваний. В другом исследовании[22] было обнаружено, что либо враждебность как черта личности, либо эмоция гнева (но неясно, в какой форме) является *одним* из факторов риска возникновения сердечного заболевания, — но мы в нашем исследовании не стремились к получению такого результата. Мы просто установили, что у людей, уже страдающих сердечными заболеваниями, приступ гнева повышает риск возникновения ишемического состояния, в котором вероятность сердечного приступа также повышается. Теперь давайте рассмотрим, почему эти люди испытывали гнев, когда рассказывали о своем гневе в прошлом, и почему это создавало угрозу их здоровью.

Всем нам время от времени приходится рассказывать об эмоциях, которых мы не испытываем в данный момент. Мы делимся своими воспоминаниями о печальном событии, о тех моментах, когда мы испытывали гнев, о том, что вызвало у нас страх, и т. д. Иногда при описании нашего прошлого эмоционального опыта мы начинаем испытывать эмоцию заново. Именно это, как я полагаю, происходило с людьми, оказывавшимися в ишемическом состоянии. Они не могли говорить об опыте гнева без того, чтобы не испытать гнев еще раз. К сожалению, для людей с ишемической болезнью сердца это очень опасно. Но почему это происходит с одними людьми и не происходит с другими? Почему одни заново переживают прошлый опыт гнева, а другие нет? По-видимому, гнев легко спровоцировать, он легко возникает при первой подходящей ситуации у тех, в ком развито враждебное отношение к людям. Когда воспоминание о вызвавшем гнев событии вновь заставляет переживать ранее испытанные чувства, то это одновременно является и признаком, и проявлением наличия в человеке враждебности.

Но помимо людей, у которых враждебность является чертой характера, любой из нас также может обнаружить, что он заново переживает прошлый эмоциональный опыт при размышлении о вызвавших этот опыт событиях. Я подозреваю, что обычно это происходит тогда, когда событие не получает своего завершения. Рассмотрим случай, когда жена испытывает гнев на мужа за то, что он вновь опоздал к обеду, не предупредив ее о своей задержке. Если конфликт закончился, не принеся ей чувства удовлетворения (муж не извинился, не объяснил, почему он не мог ей позвонить, или не пообещал никогда больше этого не делать), то она, вероятно, заново

станет переживать этот опыт гнева позднее. Думая, что она поднимает эту тему вновь потому, что теперь она в состоянии поговорить о случившемся спокойно, жена может опять почувствовать закипающий в ней гнев. Подобное может произойти, даже если данный конфликт удастся разрешить, но жена будет помнить о череде других неурегулированных событий, также вызывавших ее возмущение, в результате чего у нее будет создаваться запас неудовлетворенного гнева, ожидающего возможности вырваться наружу. Я не собираюсь утверждать, что нельзя описать прошлый опыт гнева без того, чтобы не испытать гнев снова. Это вполне возможно, если отсутствует запас накопившегося гнева и если конфликтная ситуация была успешно разрешена. Кроме того, вполне допустимо, рассказывая о прошлом эмоциональном событии, использовать часть выражения гнева для иллюстрации того, что вы тогда чувствовали. Например, я мог бы рассказать моей жене о том, насколько усталым и разгневанным я был, когда целый день пытался урегулировать по телефону свои проблемы с Налоговым управлением США и по всем известным мне номерам слышал только общую информацию с автоответчика. Предположим, что тогда я выплеснул свой гнев на служащего, до которого я наконец-то дозвонился, и получил удовлетворившие меня извинения. Теперь я мог бы показать элемент гнева на моем лице — то, что я называю *справочным* выражением.[23] Справочное выражение имеет отношение к эмоции, которая не испытывается в данный момент; его аналогией может служить «произнесение» слова «гнев» не голосом, а лицом. Выражение действительно должно быть трансформировано каким-то образом, чтобы человек, который его видит, не окапался сбитым с толку и не подумал бы, что гнев испытывается сейчас. Обычно этот результат достигается за счет выражения гнева только частью лица, причем в течение короткого времени.

Справочное выражение гнева может создаваться с помощью только поднятых верхних век, или только сжатых губ, или только опущенных бровей. Если вы используете более одного из этих элементов, то это может сбить с толку того, кто видит это выражение, а вас самих заставить снова испытать гнев. Ведь придавая лицу выражения, описанные в предыдущей главе, вы обнаружили, что если ваши мышцы лица выполняют все движения, типичные для данной эмоции, то обычно вы сами начинаете испытывать эту эмоцию.

Насилие

Подобно тому как каждая эмоция имеет насыщенное ею родственное настроение, для каждой эмоции существует также родственное психопатологическое состояние, в котором эта эмоция играет важную роль. Распространенное словосочетание «эмоциональное расстройство» как раз и отражает этот факт. Для печали и горя таким расстройством является депрессия. При наступлении депрессии эти эмоции переполняют человека, он не может их регулировать и они влияют на все аспекты его жизни. Расстройство, при котором гнев настолько выходит из-под контроля, что становится помехой нормальной жизни человека, проявляется у тех, кто демонстрирует определенные формы насилия.

Нет единого мнения по поводу того, что такое насилие. Одни ученые причисляют к проявлениям насилия словесные атаки, оскорбления и насмешки, и, таким образом, в своих исследованиях они не делают различия между теми, кто ограничивается словесными оскорблениями, и теми, кто не останавливается перед физическим насилием. Возможны также агрессивные формы поведения, не подразумевающие физического насилия, такие как проявление чрезмерной настойчивости и желания доминировать, и многие ученые не отделяют агрессивность от физического насилия или словесного оскорбления. Кроме того, есть люди, объектом насилия которых становятся различные предметы: стулья, посуда и т. д. Мы не знаем, возникают ли все эти формы насилия по одним и тем же причинам, например вследствие одинакового воспитания, или же вызываются одними и теми же сигналами мозга. Если бы это было так, то мы могли бы ожидать, что люди, склонные к словесным оскорблениям, будут склонны также к агрессивному поведению и физическому насилию, но, хотя это и возможно, все же есть люди, которые проявляют только одну форму насилия и никогда не проявляют других. Отсюда следует, что на данной стадии нашего исследования насилия было бы разумно по отдельности изучить тех, кто прибегает только к словесным оскорблениям, тех, кто ведет себя агрессивно, но не оскорбительно для других (что не всегда просто различить), и тех, кто прибегает к физическому насилию.

Даже если ограничить фокус наших исследований физическим насилием, нам придется рассмотреть много разных типов поведения,

лишь часть из которых могут быть симптомами эмоционального расстройства. Общество считает некоторые акты насилия социально полезными. Все, кроме пацифистов, уверены в том, что иногда война бывает оправданной. Возможны также случаи, в которых оправданным оказывается и насилие, осуществляемое индивидом. Когда полицейский убивает человека, который угрожает лишить жизни детей, взятых им в заложники, то немногие будут возражать против такого насилия, особенно если застреленный террорист уже убил кого-то из детей. Но оправдан может быть не только полицейский, совершающий такое вынужденное убийство; большинство из нас согласятся с тем, что любой человек может проявить насилие ради спасения жизней членов своей семьи или даже просто незнакомых людей. Насилие, которое не предотвращает еще более ужасное насилие, но мотивируется жаждой мщения, также представляется понятным, хотя в большинстве случаев мы его не одобряем.

Когда я обсуждал эти идеи с моим другом и коллегой философом эволюционистом Хеленой Кронин,[24] она отметила, что во всех культурах и во все периоды истории некоторые формы насилия считались оправданными. Неверность, подозреваемая неверность, угроза отказа или фактический отказ партнера в продолжении совместной жизни являются наиболее распространенными причинами убийств, причем мужчины убивают женщин чаще, чем женщины мужчин. Кронин наряду с другими учеными-эволюционистами приписывает это практически неизбежной неуверенности мужчины в том, что именно он является отцом своих детей. В полном соответствии с этой точкой зрения результаты одного из крупнейших исследований тяжких преступлений показали, что каждое шестое убийство — это убийство одним из супругов своего супруга или супруги и что три четверти жертв таких убийств составляют женщины. К моему удивлению, такие супружеские убийства с равной вероятностью наблюдались у официально зарегистрированных пар на всех этапах супружеской жизни и во всех социальных и экономических группах.[25]

Мужчины также намного чаще, чем женщины, убивают своих боссов в отместку за несправедливое обращение, поскольку для мужчин вопросы продвижения по служебной лестнице имеют наибольшее значение. Прежде чем мы отойдем слишком далеко от главной темы моего исследования — какие типы жестокого поведения являются

результатом эмоциональных расстройств, позвольте мне объяснить, что эволюционное мышление может помочь нам понять, почему возникают определенные формы насилия, кем совершаются соответствующие им акты насилия и почему эти акты могут одобряться обществом. Такие формы насилия могут вызывать сожаление и даже преследоваться по закону, но насилие, обладавшее адаптивной ценностью на протяжение нашей эволюции, вряд ли является результатом эмоционального расстройства.

Главное различие между актами насилия состоит в том, они могут быть заранее обдуманными или же импульсивными. И то и другое может считаться нормальными и даже одобряться обществом. Рассмотрим человека, который находится в плену у бандита, знает, что этот бандит уже убил другого пленника, и поэтому тщательно планирует нападение на своего потенциального убийцу. Такое насилие является заранее обдуманным, но не патологическим и оправдывается обществом. Возможность социального одобрения импульсивного насилия представляется менее очевидной, но она также является вероятной. Когда моя дочь Ева только научилась ходить, она часто выбегала на проезжую часть улицы, не обращая внимание на машины. Я предупреждал ее об опасности такого поведения много раз, но она, как мне кажется, воспринимала это как своего рода игру, как способ подразнить отца. Однажды только моя быстрая реакция позволила мне вытащить ее из-под колес грузовика. Без раздумий, действуя импульсивно, я отшлепал ее и гневным голосом потребовал, чтобы она больше никогда так себя не вела. Это был первый и последний раз, когда я поднял на нее руку. Хотя кто-то мог бы осудить мои жестокие действия, но с тех пор Ева никогда не выбегала на проезжую часть. Более 90% родителей сообщают о том, что физически наказывают своих малолетних детей.[26]

Я привел примеры нормального преднамеренного насилия и импульсивного насилия, но имеются и анормальные версии каждого из них. Убийцы, похитители и садисты могут заранее планировать свои намерения, тщательно выбирая своих жертв, время и способ нападения. Но есть и импульсивные любители семейных ссор, наносящие удары без предупреждения и предварительного обдумывания своих действий. Исследование черт характера[27] и исследование деятельности мозга[28] обнаружили различия между импульсивным и обдуманным насилием.

Очевидно, что необходимо рассматривать и то и другое, хотя некоторые исследования не выявили между ними различий. Несмотря на важность выяснения типа насилия, самого этого знания будет недостаточно для ограничения анормального насилия.

Необходимым признаком такого насилия является его антисоциальность, не одобряемая обществом, но она не всегда может подразумевать наличие психического расстройства. Кое-кто утверждает, что антисоциальное насилие, совершаемое в группах в подростковом возрасте, не должно рассматриваться как проявление психического расстройства, и имеющиеся данные действительно указывают на то, что многие подростки, демонстрирующие такое поведение, не проявляют склонности к насилию, став взрослыми.[29] Само по себе антисоциальное поведение не всегда является признаком наличия какого-либо психического расстройства, даже когда оно возникает во взрослом возрасте. Насилие с применением технических средств, например с целью получения денег, хотя и нарушает закон, может не быть признаком того, что называется антисоциальным расстройством личности (*APD*), если человек принадлежит субкультуре, поддерживающей такое поведение. Я уверен, что антисоциальный характер насилия является необходимым, но не достаточным условием для идентификации насилия, осуществляемого под влиянием эмоционального расстройства. Я добавил бы сюда не всегда легко определяемое требование отсутствия у насилия социальной поддержки (чтобы таким образом исключить из рассмотрения насилие в бандах) и отсутствие непропорциональной жестокости в реакции на спровоцировавшее насилие действие (или полное отсутствие любого провоцирующего насилие фактора).

Антисоциальное насилие, осуществляемое под влиянием эмоционального расстройства, может быть хроническим или проявиться всего один раз в жизни. Совершающий насилие человек может впоследствии испытывать или не испытывать угрызения совести. Совершающий насилие человек может действовать хладнокровно или в припадке гнева. Объект насилия может выбираться тщательным образом или просто наудачу. Насилие может сопровождаться, а может и не сопровождаться причинением жертве мучений. Я полагаю, что исследование должно рассмотреть все эти факторы, чтобы выяснить, есть ли другие факторы риска и другие причины для этих разнообразных

форм антисоциального насилия. К сожалению, этого не было сделано, о чем можно узнать из четвертого тома Диагностического и статистического руководства психическим заболеваниям (*DSM-IV*), которое идентифицирует интермиттирующее эксплозивное расстройство (*IED*) как включающее «несколько дискретных эпизодов неудачных попыток сопротивления агрессивным импульсам, которые вызывают серьезные агрессивные действия или приводят к уничтожению имущества; степень проявления экспрессивности во время этих эпизодов непропорционально высока по сравнению с любыми быстро наступающими психосоциальными стрессами... Индивид может описывать эпизоды агрессии как "наваждения" или "атаки", в которых взрывному поведению предшествовало ощущение напряженности или активации, а после этого поведения наступало ощущение облегчения».[30] Хотя я готов похвалить это определение конкретного типа насилия — хронического, серьезного и непропорционального спровоцировавшему его событию, будет ошибкой объединять насилие против людей с разрушением предметов без доказательств того, что оба таких типа поведения вызваны одинаковыми причинами. Нет способа обнаружить, действительно ли это так, когда оба типа поведения объединяются вместе.

Хотя исследования насилия обычно не выявляют тех тонких различий, о которых говорил я, есть данные, позволяющие сделать предположение о наличии самых разных причин склонности к насилию. Экологические воздействия в первые годы жизни, недостаточное внимание родителей, травмы головы и плохая наследственность — все эти факторы, как оказалось, ассоциируются с разными типами насилия.[31] Что является самым важным для каждого из типов насилия, пока что говорить слишком рано. Вероятно, что даже когда различия определены достаточно четко, может быть найдено более одной причины. Например, даже если бы мы должны были ограничить себя изучением только хронического, антиобщественного, не подразумевающего причинения мучений жертве и состоящего из однократного проявления жестокости физического насилия, которое импульсивно совершается одним разъяренным индивидом при слабом провоцирующем событии против специально отобранной жертвы и вызывает впоследствии угрызения совести, то, вероятно, мы все равно бы обнаружили для него несколько причин.

Распознавание гнева у самих себя

Давайте теперь рассмотрим, как воспринимается гнев изнутри. Вам не нужно испытывать гнев прямо сейчас, чтобы вы могли сравнить ваши ощущения с типичными ощущениями гнева, выявленными учеными. Я не могу ожидать, что простой взгляд на фотографию дерущихся канадцев или на фотографию Максины Кении вызовет у вас чувство гнева. Это важное отличие гнева от печали и горя. Даже фотография совершенно незнакомого человека, испытывающего горе, вызывает у нас озабоченность, чего нельзя сказать о фотографии человека, испытывающего гнев. Если бы вы были там, если бы этот гнев был направлен на вас, то вы ощутили бы страх или гнев, но разглядывание фотографии не вызывает у вас таких чувств. Сходным образом мы чувствуем сострадание, когда видим страдающего человека, хотя даже не знаем причины его страданий; но когда мы видим гнев, нам нужно сначала узнать его источник, чтобы мы могли проявить сочувствие к разгневанному индивиду.[32] Есть два способа, позволяющие вам испытать гнев: один предусматривает использование воспоминаний, а другой — придание лицу нужного выражения. Постарайтесь вспомнить период в своей жизни, когда вы были настолько разгневаны, что были готовы ударить (или даже ударили) какого-то человека. Если ничего подобного с вами не было, то постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой ваш голос звучал слишком громко, а вы произносили слова, о которых позднее сожалели. Так как человек редко испытывает только один гнев, то не исключено, что вы почувствовали страх (перед другим человеком или перед возможностью потери самоконтроля) или отвращение (к другому человеку или к себе за потерю самоконтроля). Возможно, вы пережили позитивное чувство, например ощущение триумфа. Теперь постарайтесь сконцентрироваться на тех моментах, когда вы испытывали только гнев, и попытайтесь пережить это чувство снова. Вам может показаться полезным зрительно представить себе ту сцену, которую вы вспомнили. Когда вы начнете испытывать гнев, то позвольте ему стать максимально возможно сильным. Приблизительно через тридцать секунд расслабьтесь и проанализируйте то, что вы чувствовали.

Стоит попытаться выполнить движения, описанные в следующем упражнении, чтобы сконцентрироваться на том, как проявляется гнев на вашем лице. Кроме того, если задание на припоминание не вызовет у вас

ощущений гнева, вы можете попытаться их вызвать с помощью соответствующих движений мышц лица.

Имитируйте движения лица, возникающие при гневе. (Вы можете воспользоваться зеркалом для проверки того, выполняете ли вы все необходимые мышечные сокращения.)

- Опустите брови вниз и сведите их вместе, убедитесь, что внутренние уголки бровей сдвинуты в направлении носа.
- Сохраняя брови в опущенном состоянии, попытайтесь широко открыть глаза, чтобы ваши верхние веки поднимались в направлении опущенных бровей, придавая пристальность вашему взгляду.
- После того как вы станете уверенно выполнять движения бровями и веками, расслабьте верхнюю часть лица и сконцентрируйте внимание на его нижней части.
- Плотно сожмите напряженные губы, не допуская появления складок, просто сожмите губы вместе.
- Убедившись, что вы можете правильно выполнять нужные движения нижней частью лица, опустите брови, сведите их вместе и поднимите верхние веки, чтобы у вас получился пристальный взгляд.

При гневе человек ощущает давление, напряжение и жар. Повышается частота сердцебиений, частота дыхания и кровяное давление, а лицо может покраснеть. Если вы ничего не говорите, то вы обычно плотно сжимаете зубы и выдвигаете вперед подбородок. Возникает также импульс, заставляющий вас сделать движение вперед в направлении объекта вашего гнева. Это наиболее типичные ощущения, испытываемые большинством людей. Какие-то из них вы можете испытывать сильнее, чем другие. А теперь вновь попытайтесь почувствовать гнев (используя либо воспоминание, либо движения мышц лица — в зависимости от того, что работает лучше), не забывая отмечать, ощущаете ли вы тепло, давление, напряжение и желание сжать зубы.

Распознавание гнева у других людей

Вернитесь назад и еще раз взгляните на первую фотографию в этой главе. Оба разгневанных мужчины имеют опущенные и сведенные брови, которые являются частью выражения гнева на лице.

У мужчины справа сверкают глаза, что также является признаком гнева. На обоих разгневанных лицах челюсти плотно сжаты, а зубы обнажены. В случае гнева губы могут находиться в двух разных положениях. Губы могут быть открыты, как на этом снимке, придавая рту прямоугольное очертание. Или же губы могут быть плотно сжаты.

Когда я просил жителей Папуа—Новой Гвинеи показать мне, как выглядят их лица, когда они собираются кого-нибудь ударить, эти люди плотно сжимали губы, в то время как руками они делали движение, выполняемое при нанесении удара топором. Чарльз Дарвин боле ста лет тому назад отмечал, что мы плотно сжимаем губы всякий раз, когда испытываем сильное физическое напряжение. Когда я попросил гвинейцев показать мне, как бы выглядели их лица, если бы они контролировали свой гнев, то они размыкали губы, как если бы что-то говорили или собирались говорить. У американцев, принадлежащих к среднему классу, я обнаружил противоположную картину: они плотно сжимали губы в случае контролируемого гнева и раскрывали губы, когда их гнев ими не контролировался. Для этих американцев неконтролируемый гнев означал причинение вреда словами, а не кулаками, поэтому их губы были сжаты, чтобы не допустить произнесения слов в случае контролируемого гнева.

Два канадца на фотографии демонстрируют гнев с открытыми ртами в момент после того, как один из них нанес удар полицейскому. Я подозреваю, что за мгновение до этого, когда он действительно наносил удар, его губы были плотно сжаты.

Один из наиболее важных симптомов гнева трудно увидеть на фотографии, хотя он, вероятно, присутствует у обоих разгневанных мужчин. Красные края губ становятся при гневе уже, т. е. губы выглядят тоньше. Это очень явный признак, который трудно подавить, и он может выдать гнев, даже когда незаметны никакие другие признаки этой эмоции. Я обнаружил, что он является одним из самых ранних признаков гнева, который становится заметным еще до того, как человек осознает свое разгневанное состояние. Почти каждый из нас помнит ситуации, в которых другой человек замечал наш гнев до того, как мы осознавали его сами. Этот человек реагировал на едва уловимые признаки гнева на нашем лице, или на изменение высоты голоса, или на изменение его громкости. Поскольку при гневе губы становятся тоньше,

то мы можем ошибочно реагировать на человека с тонкими губами, как если бы он был сердитым, высокомерным или враждебно настроенным.

Давайте еще раз взглянем на фотографию Максины Кенни. Ее брови опущены и сведены, а ее глаза сверкают. Ее губы разжаты, а челюсть выдвинута вперед, что является типичным признаком гнева. Я не имею понятия, почему это движение часто оказывается составляющей выражения гнева, но я уверен, что так оно и есть.

Я сфотографировал эту молодую женщину в деревне, которая была нашим базовым лагерем во время экспедиции в Новую Гвинею. Хотя эта женщина не знала, что такое фотоаппарат, она, безусловно, понимала, что я уделяю ей внимание, и, по-видимому, это ей не нравилось. Обычной реакцией на такое внимание было недоумение, но в этом случае реакция была другой. Я подозреваю, что, уделяя внимание какой-то одной женщине на людях, я нарушал правила поведения в этом обществе и создавал угрозу нам обоим, хотя я не могу быть уверенным в этом до конца.

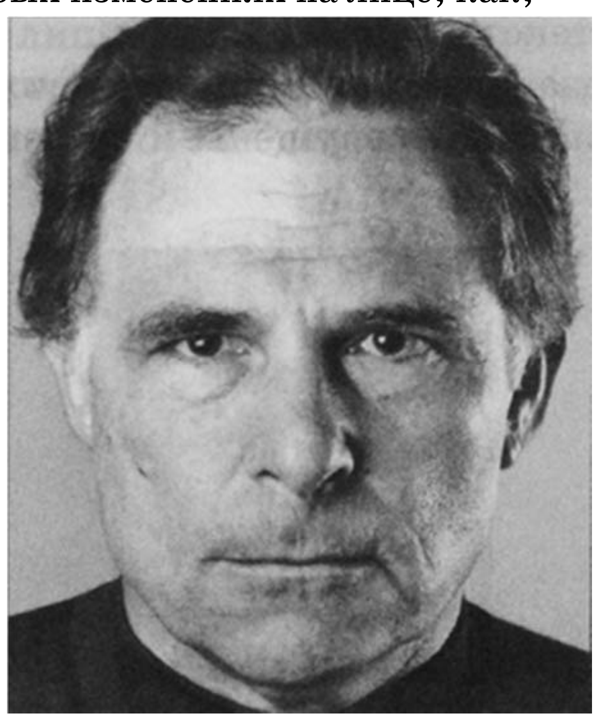
Я намеренно пытался вызывать различные эмоции у этих людей и снимал на кинокамеру происходящее, для того чтобы позднее анализировать отснятый материал. Однажды я в шутку напал на местного подростка с резиновым ножом, привезенным мной с собой, именно с этой целью, но он немедленно разгадал мои намерения, и кинокамера запечатлела сначала его удивление, а затем веселье.



В целях собственной безопасности я решил не провоцировать гнев еще раз и поэтому больше никогда не видел выражений гнева на лицах этих людей. Хотя они принадлежали к миролюбивому племени, они все же испытывали гнев, но не в открытую, по крайней мере в моем присутствии. Это единственная фотография представителя данной культуры, испытывающего гнев.

На снимке хорошо видны сверкающие гневом глаза, опущенные и сведенные брови и сжатые губы. У женщины слева можно заметить только опущенные и сведенные вместе брови. Само по себе без сверкающих глаз это выражение может иметь разный смысл. Оно получено на лице женщины с помощью сокращения мышцы, которую Дарвин называл мышцей затруднения. Он заметил, так же как и я, что любой тип затруднений, умственных или физических, заставляет эту мышцу сокращаться, в результате чего брови опускаются и сводятся вместе. Растерянность, смущение, концентрация, решимость — все это может быть показано этим движением. Оно возникает также, когда человек попадает в полосу яркого света, так как его брови опускаются для затенения глаз.

Я не смог найти новых фотографий, показывающих более сильный сдерживаемый гнев — состояние, которое мы часто испытываем в повседневной жизни, перед тем как гнев выходит из-под нашего контроля. Однако имеются убедительные свидетельства существования гнева при очень слабых изменениях на лице, как,



Сдерживаемый гнев

например, на моей собственной фотографии. Я сделал ее двадцать лет тому назад, когда пытался создать выражение гнева, не изменяя положения основных элементов лица. Я сосредоточился на фиксации мышц, не позволяя им сокращаться таким образом, чтобы этого было достаточно для подтягивания кожи. Сначала я зафиксировал мышцы бровей, которые в случае их сокращения вызвали бы опускание и сведение бровей. Затем я зафиксировал мышцы, поднимающие верхние веки. Наконец, я зафиксировал мышцы губ, которые делают губы уже. Это не слишком дружелюбное лицо; возможно, оно показывает контролируемый гнев или просто раздражение. Теперь мы обратимся к снимкам, на которых показаны слабые признаки гнева.

Давайте начнем с век и бровей. На снимке А нижние и верхние веки напряжены. Это может быть признаком контролируемого гнева или же просто легкого раздражения. Такое выражение может возникнуть, когда гнева нет вовсе, но человек буквально или фигурально пытается сконцентрироваться на чем-то или уже прочно сконцентрировался. Снимок В — это составная фотография, полученная путем наложения опущенных и слегка сведенных бровей с другого снимка (не приведенного здесь) на нейтральный снимок Б, который приводится для сравнения. Снимок В может также сигнализировать о контролируемом гневе или легком раздражении. Такое выражение может возникнуть, когда человек слегка смущен, сконцентрирован на чем-то или сталкивается с затруднением. Что в действительности выражает это лицо, зависит от конкретного контекста.

На снимке Г показана комбинация двух движений, которые вы видели выше. Брови слегка опущены и сведены, а нижние веки



А



Б
(нейтральное)



В

незначительно напряжены. Напряжение нижних век не такое сильное, как на снимке А. Вы можете заметить, что они напряжены, сравнив снимок Г с нейтральным снимком Б. При сравнении обратите внимание на то, что нижние веки начинают закрывать нижние края радужной оболочки глаз. Это лицо может выражать недоумение или концентрацию, но, вероятнее, оно выражает контролируемый гнев или очень слабый гнев.

На снимке Д показано очень важное дополнительное движение — поднятие верхних век. Это свирепый взгляд, и теперь остается мало сомнений в том, что это признак гнева, возможно, контролируемого. Вы видели такой взгляд в предыдущей главе, когда я рассказывал об изучении людей с типом личности А. Снимок Е показывает результат комбинации трех действий — опускания бровей, напряжения нижних век и поднятия верхних век — еще более отчетливо. Это ясный признак гнева.

Теперь давайте обратимся к сигналам, подаваемым челюстями и губами. В гневе челюсть часто выдвигается вперед, как на снимке Ж. Этот снимок был получен путем наложения результата этого движения челюстью (с другого снимка, не приведенного здесь) на нейтральный снимок Б. Вы можете видеть выдвинутую челюсть на фотографии Максины Кенни, где она также подняла верхнюю губу и опустила нижнюю.

На снимке З губы плотно сжаты, а нижние веки слегка напряжены. Эти движения могут наблюдаться при очень слабом гневе или только начинающемся гневе. Такое выражение может также появляться на лице человека, который о чем-то задумался. А у кого-то это выражение служит проявлением его манерности и имеет мало смысла. Если бы здесь не было напряжения нижних


Г


Д


Е



Ж



З

век, а наблюдалось бы только сжатие губ, то смысл такого выражения был бы очень неоднозначным.

На снимке И губы сжаты вместе, как на снимке З, а нижняя губа выдвинута вперед. Это может быть контролируемый гнев или покорность. У кого-то эти движения являются признаком задумчивости, а у кого-то — просто проявлением манерности (в частности, у президента Клинтона). На снимке К уголки губ напряжены, а нижняя губа выдвинута вперед. Когда эти движения делаются сами по себе, как на этом снимке, то выражение лица оказывается неоднозначным: оно может иметь любой из смыслов, перечисленных для снимка И. Так как лицо становится слегка асимметричным, то оно может приобретать слегка презрительное выражение. Подробнее о проявлениях презрения рассказывается в главе 8.

Я использовал некоторые снимки своего лица, сделанные около тридцати лет тому назад, чтобы показать очень важное движение, вызывающие сужение красных краев губ. Это движение показано на снимках М и Н, а на снимке Л для сравнения показано, как выглядят

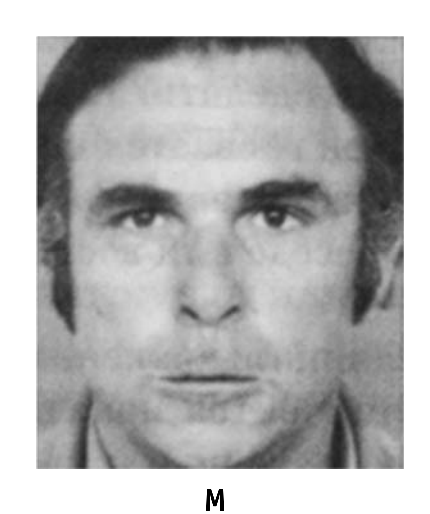


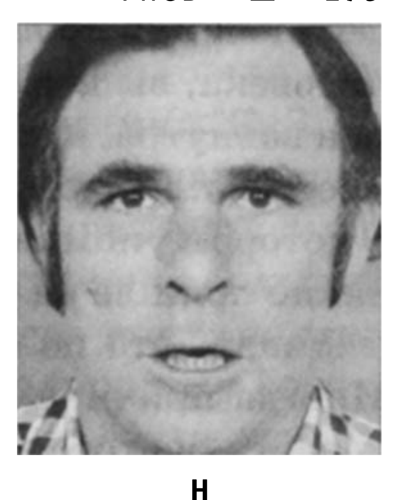
И



К


Л


М


Н

глядят мои губы, когда я расслаблен. На снимке Н губы раскрыты, как если бы я что-то говорил. Это действие по сужению красных краев губ является очень надежным признаком гнева; часто оно оказывается очень ранним признаком проявления гнева или указывает на наличие прочно контролируемого гнева. По-видимому, его бывает очень трудно сдержать.

Последний способ выражения гнева с помощью рта вы видели на фотографиях канадских демонстрантов и Максины Кенни: верхняя губа приподнята, нижняя опущена, края губ сужены. Приоткрытый рот имеет прямоугольную форму.

Использование полученной информации

Давайте теперь выясним, как следует использовать информацию, которую можно извлекать из признаков гнева, описанных в этой главе. Сначала позвольте мне снова повторить то, о чем я говорил в предыдущей главе, потому что это имеет даже наибольшее значение для рассмотрения признаков гнева, чем признаков печали или горя. Выражения лица не говорят вам, что вызвало эмоцию, они говорят лишь о том, что эмоция появилась. Когда вы видите, что кто-то разгневан, вы не знаете, что вызвало гнев этого человека. Причины гнева очевидны на фотографиях канадских демонстрантов и Максины Кенни. Но давайте представим, что у человека, с которым вы разговариваете, появляется выражение гнева. Направлен ли этот гнев на вас? Вызвало ли гнев то, что вы сделали сейчас или в прошлом, или же то, что, по мнению разгневанного человека, вы намереваетесь сделать? А может быть, гнев

направлен вовнутрь, я этот человек гневается на себя? Еще одна возможность заключается в том, что гнев вызвало какое-то третье лицо, о котором упоминалось в беседе или воспоминание о котором внезапно пришло на ум.

Узнать это по одним лишь выражениям эмоции невозможно. Иногда причина гнева становится понятной из текущих обстоятельств, из того, что было сказано или не сказано, что уже произошло или, вероятно, произойдет. Иногда вы можете ее никогда не узнать. Само по себе знание того, что человек разгневан, очень важно, так как гнев — это самая опасная эмоция для других людей. но вы не всегда можете знать наверняка, что объектом гнева являетесь именно вы.

Некоторые слабые признаки гнева (снимки А, В и Г) могут быть также признаками недоумения или концентрации. Есть также выражения гнева, по которым нельзя сказать наверняка, является ли гнев слабым, только начинающимся или контролируемым (снимки Ж, З, И, Л и М, а также фотография на с. 175). Я вернусь к ним позднее. Прежде всего давайте сосредоточимся на том, что вы можете сделать, когда обнаруживаете выражение, глядя на которое вы с уверенностью можете сказать, что человек испытывает именно гнев (как на снимках Д и Е). Я использовал те же примеры, которые приведены в конце предыдущей главы, чтобы читатель мог увидеть, какими разными оказываются варианты выбора, когда вы рассматриваете гнев в сравнении с печалью или горем. Вы также увидите, что многое будет зависеть от ваших отношений с человеком, проявляющим гнев, т. е. от того, являетесь ли вы его начальником, подчиненным, другом, возлюбленным, родителем или ребенком.

Большинство выражений эмоций длятся около двух секунд; какие-то из них длятся полсекунды, какие-то — до четырех секунд, но их продолжительность редко выходит за эти пределы. Длительность выражения обычно зависит от его силы. Поэтому длительные выражения эмоций обычно сигнализируют о более сильных чувствах, чем кратковременные выражения. Однако встречаются и исключения. Очень короткие интенсивные выражения (снимки Д и Е) наводят на мысль о том, что человек скрывает эмоции, что такое сокрытие может быть результатом сознательного усилия или бессознательного подавления чувства. Очень краткое выражение может сказать лишь о том, что эмоция скрывается, а не о том, изменяет ли человек лицо

намеренно или бессознательно. Долговременное слабое выражение (снимки Ж, З, И, М, Н и моя фотография на с. 175) является признаком намеренно контролируемой эмоции. Если бы одно из этих выражений было бы показано в течение полсекунды или секунды, то оно с большей вероятностью говорило бы о легком чувстве гнева или о только начинающемся гневе, чем о более сильно контролируемом гневе. То. что я говорю о длительности выражения и о его связи с силой эмоции вне зависимости от того, является ли эмоция слабой или контролируемой, применимо не только к гневу, но и ко всем эмоциям.

Предположим теперь, что вы сообщаете своему подчиненному о том, что он не получит повышения, и на лице у этого человека появляется кратковременное выражение гнева. Если его выражение является таким же. как на снимках Д или К, или даже еще более сильным, то, вероятно, он знает о своем гневе, особенно если это выражение сохраняется на лице дольше чем долю секунды. Так как плохую новость сообщили вы, то вы, вероятно, и являетесь объектом его гнева, но необязательно. Возможно, он сердится на самого себя за то, что не сделал всего необходимого для получения повышения. До того как он заговорит, вы не будете знать, считает ли он такое решение несправедливым; даже когда он вам ответит, вы все равно можете этого не узнать, если он решит, что не в его интересах сообщать вам о своих чувствах, по крайней мере в данный момент. Если вы не знаете этого человека достаточно хорошо, то не предполагайте, что он сделал такой шаг назад, чтобы обдумать, стоит ли ему сохранять во время разговора свой гнев, что я называл эмоциональной внимательностью, — так как у большинства людей эта способность не является врожденной. Итак, что же вы будете делать?

Вы можете проигнорировать проявление его гнева и действовать так, как будто его не было вовсе, но при этом внимательно наблюдать за ним и следить за тем, что еще вы собираетесь сказать и как вы будете это делать. Скорее всего, вы не станете провоцировать этого разгневанного человека вопросами наподобие: «Почему вы сердитесь на меня?» или «Вы недовольны?» Такие вопросы способны вызвать у него гневную реакцию, а это не всегда соответствует вашим интересам или интересам этого человека. Нельзя сказать, что такие обиды или проявления недовольства следует игнорировать, но с ними легче будет иметь дело, когда гнев пройдет. Вместо того чтобы спрашивать: «Почему вы

сердитесь на меня?» — лучше будет сказать: «Мое решение вполне могло вызвать у вас недовольство, и я сожалею об этом. Скажите мне, могу ли я сделать что-то еще, чтобы помочь вам?» В этом ответе вы признаете его право на гнев, а не рассматриваете гнев подчиненного как вызов и показываете свою заинтересованность в оказании помощи, несмотря на принятое вами решение.

Возвращаясь к предыдущему примеру, представьте, что ваша дочь-подросток продемонстрировала то же самое выражение, когда вы сказали ей, что она не сможет пойти сегодня на вечеринку к друзьям, потому что ей придется сидеть дома с маленьким братом, так как вас с женой неожиданно пригласили на важное официальное мероприятие. Разгневается ли она на вас за то, что вы разрушили ее планы? Вероятнее всего, да, но она может разгневаться и на себя за то, что придает этому такое значение. То, как вы будете реагировать на появление гнева вашей дочерью, зависит от ваших отношений с нею, от индивидуальных особенностей вашего и ее характеров, от предыстории ваших отношений. Однако я уверен, что здесь имеется более веская причина для того, чтобы разобраться с ее гневом, чем это бывает в обычных рабочих ситуациях. Это не значит, что вы должны комментировать ее гнев или ставить под сомнение ее право проявлять свое недовольство. Напротив, вы можете выразить сочувствие по поводу крушения ее планов и объяснить, почему это мероприятие так важно для вас и как, поскольку вы не были предупреждены заранее, вам придется готовиться к участию в нем. Если дела пойдут именно таким образом, то, значит, ее гнев сделал свое дело. Он вызвал обиду на проявленное вами внимание, позволил вам узнать, что оно имеет для нее большое значение, и заставил вас ответить ей и объяснить все обстоятельства. Вы могли бы пойти дальше и сказать, как вы компенсируете ей испытанные неудобства.

Всякий раз, когда вы видите выражение эмоции, которую человек не подкрепляет словами, вы получаете ту информацию, которую человек в определенном смысле не сознает, за которую он не несет ответственности. Подчиненный в первом примере мог бы делать все возможное для контроля своего гнева. Вы не облегчили бы ему эту задачу, если бы стали открыто обращать внимание на его гнев. В рабочих условиях вы бы не захотели напрямую иметь дело с гневом вашего подчиненного, особенно подчиненного, который не получил повышения. Разумеется, это мог быть человек, на продвижение которого вы по-

прежнему рассчитывали, и вам удалось бы извлечь для себя выгоду, обратившись к его чувствам, но, возможно, вы предпочли бы заняться этим позднее. На следующий день вы могли бы сказать: «Я знаю, что сообщил вам плохую новость, и я ожидал вашего разочарования. Мне показалось, что вы были расстроены, и я хотел бы знать, не будет ли вам полезно поговорить о случившемся со мной».

Другой вариант ваших действия заключается в том, чтобы сказать подчиненному: «Я был бы рад поговорить с вами сейчас или позднее о том, как вы восприняли эту новость». И вновь, не используя слово «гнев», вы снижаете вероятность проявления вашим подчиненным гнева в недопустимой форме, о котором он сам впоследствии будет сожалеть, и одновременно даете ему шанс рассказать о своих заботах позднее, когда он сам почувствует себя готовым к такому разговору. Если вы знаете, что ваша дочь относится к породе людей, которым трудно справляться со своим гневом, то вы можете выбрать именно этот вариант ответа, давая ей возможность поговорить с вами о своих проблемах тогда, когда она этого захочет. Супружеские пары также могут обнаруживать, что они не хотят замечать гнев, и предпочитают откладывать разговор о нем на более поздний срок, когда снизится вероятность того, что гнев вызовет резкие слова, сердитые ответы или оборонительное поведение.

Мы часто думаем, что мы знаем, почему кто-то начинает сердиться на нас, но наша версия повода для недовольства может не совпадать с версией другого человека. Хотя стремление избегать обсуждения того, что заставляет другого человека испытывать гнев, приводит к возникновению обид, накоплению отложенных проблем, все же к рассмотрению острого вопроса вряд ли следует обращаться тогда, когда один человек или даже оба находятся в разгневанном состоянии. Если вопрос настолько острый, что требует немедленного разрешения и не может откладываться до более спокойных времен, то нужно постараться, чтобы оба человека были уверены в том, что их период невосприимчивости закончился. В противном случае дискуссия приведет только к усилению гнева и не позволит разобраться, в чем состоит проблема и как ее можно решить.

Иногда бывает полезно понять и проанализировать, как может измениться ситуация, если власть в рассмотренных нами примерах перейдет к другому человеку. Предположим, что теперь именно вы являетесь тем подчиненным, который только что узнал о том, что он не

получит повышения, а когда ваш начальник сообщал вам об этом, на его лице появилось выражение гнева. Скорее всего, он разгневан на вас, но он мог бы рассердиться и на себя за то, что взялся сообщать вам плохую новость, и на кого-то другого в вашей организации. Но в любом случае подчиненные в большинстве организаций не пользуются правом комментировать гнев своих начальников. Максимум, что вам разрешается сделать после выражения разочарования, это произнести фразу наподобие следующей: «Я был бы рад возможности узнать от вас, когда вы сочтете это удобным, о том, какие мои действия вызвали ваше неудовольствие или недовольство нашей организации». Идея здесь заключается не в том, чтобы обратить внимание на гнев, а в том, чтобы признать его и проявить озабоченность получением обратной связи, одновременно помогая вашему начальнику отложить сообщение этой дополнительной информации до того момента, когда он перестанет испытывать гнев.

Все, что я предлагаю делать, когда вы обнаруживаете выражение гнева, применимо также к выражениям, по которым нельзя сказать наверняка, испытывает ли человек слабый, только начинающийся или же контролируемый гнев (снимки Ж, З, И). Единственное различие состоит в том, что если вы имеете причину считать этот гнев начинающимся, допустим, видя сужающиеся губы, показанные на снимках М и Н, то вы имеете больше оснований рассматривать возможности произнесения каких-то слов или осуществления каких-то действий, способных остановить гнев, прежде чем он станет сильнее.

Выражение, показанное на снимке В (опущенные и сведенные брови), заслуживает специального обсуждения. Вы видели другую версию выполнения этого движения бровями у женщины, сидящей слева от другой жительницы Новой Гвинеи, смотревшей на меня свирепым взглядом. Хотя оно может быть признаком очень легкого гнева, оно также может возникнуть и во многих трудных ситуациях. Если кто-то поднимает тяжелый предмет или решает трудную математическую задачу, то на его на лице часто можно увидеть сомкнутые и опущенные брови. Это движение может наблюдаться при возникновении трудностей практически любого типа. Если вы разговариваете с человеком, который быстро делает такое движение бровями, то это может означать, что он не вполне понимает, куда вы клоните, или ему приходится прикладывать большие усилия, чтобы следить за вашими рассуждениями. Это может

быть полезным сигналом о том, что вам следует объяснить суть сказанного вами по-другому.

Я не могу объяснить все, что нужно принимать во внимание, когда вы обнаруживаете выражение гнева. Мои примеры говорят лишь о том, что здесь имеется много возможностей, и показывают некоторые реакции, которые вы можете рассмотреть. Какие реакции вам подойдут, будет зависеть от того, кем являетесь вы и другой человек, и от особенностей ситуации. Большая часть моих предположений о том, как следует реагировать, когда мы замечаем гнев другого человека, не основывается на неопровержимых результатах исследований. Я оспорил идеи, господствовавшие несколько лет тому назад, в соответствии с которыми мы должны учиться, как следует бороться справедливо, но не уклоняться от борьбы. Мой собственный опыт говорит о том, что этого нельзя ожидать от большинства людей и что это не обязательно оказывается самым лучшим или самым надежным способом иметь дело с любыми причинами, вызывающими гнев. Поводы для недовольства обязательно должны рассматриваться, но, как предлагаю я, не в пылу гнева.

ГЛАВА 7

Удивление и страх

Удивление — это самая краткая из всех эмоций, длящаяся не более нескольких секунд. Удивление мгновенно проходит, как только мы осознаем происходящее, и затем превращается в страх, радость, облегчение, гнев, отвращение и т. д. в зависимости от того, что нас удивило, или же после удивления может не наблюдаться никаких эмоций, если мы определим, что удивившее нас событие не имело для нас последствий. Фотографии лиц, выражающих удивление, встречаются довольно редко. Поскольку удивление бывает неожиданным и переживается очень быстро, то фотограф редко оказывается готовым к съемке, а если и оказывается, то не всегда действует достаточно быстро, чтобы запечатлеть нужное выражение лица, когда происходит что-то удивительное. На фотографиях в прессе обычно показывается специально изображаемое удивление.

Фотокорреспондент газеты «New York Post» Лу Лиотта так рассказывал о том, что позволило ему сделать эту завоевавшую множество призов фотографию двух удивленных мужчин: «Мне позвонили и пригласили подъехать к этому дому, рядом с которым женщина демонстрировала свой эффектный рекламный трюк. Я приехал с опозданием, когда ее, державшуюся за конец каната зубами, уже подняли до уровня крыши здания. Я поставил на фотоаппарат длиннофокусный объектив и смог увидеть напряженный взгляд ее глаз. Ее тело вращалось вокруг вертикальной оси. Затем ее зубы разжались. Я проследил за ее падением и сделал один снимок».

К счастью, женщина, показанная на этом снимке, не погибла, хотя при падении на деревянный настил с высоты тридцати пяти футов она сломала запястья и лодыжки и повредила позвоночник. Однако для нас главный интерес представляют эмоции двух мужчин, попавших в объектив фотоаппарата. Удивление может быть вызвано только внезапным, неожиданным событием, как это было в данном случае. Когда неожиданное событие разворачивается медленно, мы не испытываем удивления. Событие должно происходить внезапно, а мы должны быть не готовы к нему. Мужчины, увидевшие падение женщины, выполнявшей рекламный трюк, не получили никакого предупредительного сигнала и не имели ни малейшего представления о том, что должно произойти в следующий момент.

Несколько лет тому назад, когда я впервые учил студентов-медиков тому, как понимать и распознавать эмоции, я пытался вызывать у них разные эмоции на каждом практическом занятии. Чтобы удивить их, я пригласил исполнительницу танца живота и попросил ее неожиданно выйти из-за ширмы в своем экзотическом наряде. Ее появление было бы естественным в каком-нибудь ночном клубе, но в аудитории медицинского факультета университета она выглядела необычно, и ее неожиданный и шумный выход вызвал всеобщее удивление.

Мы имеем мало времени на сознательную мобилизацию усилий по управлению нашим поведением, когда мы испытываем удивление.



Это редко создает нам проблемы, если только мы не находимся в ситуации, в которой нам не следует выглядеть удивленными. Например, если мы заявляем, что в совершенстве разбираемся в каком-то вопросе, и проявляем удивление, когда неожиданно выясняется подробность, о которой мы обязаны были знать, то окружающим станет очевидно, что мы владеем этим вопросом не так уж и хорошо. В аудитории студентка может заявить, что она прочитала рекомендованную книгу, хотя в действительности не успела это сделать. Ее удивление, появляющееся в тот момент, когда преподаватель говорит о каких-то неизвестных ей местах в этой книге, может выдать ее с головой.

Некоторые ученые, изучающие эмоции, не считают эмоцией удивление, потому что оно не является ни приятным, ни неприятным, а, по их мнению, любая эмоция должна обладать одним из этих двух качеств. Я с ними не согласен. Я считаю, что удивление *ощущается* как эмоция большинством людей. За несколько мгновений до того, как мы понимаем, что происходит, прежде чем мы переключаемся на другую эмоцию или перестаем испытывать любые эмоции, удивление само по себе может восприниматься как приятное или неприятное. Некоторые люди никогда не хотят испытывать удивления, даже по поводу приятного события. Они просят окружающих никогда их не удивлять. Другие же люди, напротив, любят испытывать удивление; они намеренно не планируют в своей жизни многие вещи, чтобы воспринимать их как неожиданные. Они стремятся к получению опыта, который с высокой вероятностью позволит им испытать удивление.

Мои собственные сомнения по поводу того, является ли удивление эмоцией, возникают из того факта, что его распределение во времени является фиксированным.* Удивление не может длиться более

---

* Другой причиной моих сомнений по поводу возможности включения удивления в число эмоцией является моя неудачная попытка (описанная в главе 1) обнаружить у обследованных мной жителей Новой Гвинеи способность отличать удивление от страха. Когда я рассказывал им страшную историю, они с равной вероятностью выбирали фотографии, показывающие и страх, и удивление. Когда же им рассказывали удивительные истории, то они выбирали удивленные лица чаще, чем какие-либо другие. В другом исследовании мы рассказывали им истории и просили отображать происходящее на лице, т. е. изображать эмоции. Затем мы показывали эти изображения студентам американского колледжа. Американцы узнавали выражения гнева, отвращения, печали и радости, но когда им показывали, как изображают страх и удивление жители Новой Гвинеи, то они с равной вероятностью классифицировали страх как удивление, и наоборот. Я не могу объяснить, почему возникали эти проблемы. Но они действительно возникали, и когда мой коллега Карл Хайдер давал точно такие же

нескольких секунд, что отличает его от других эмоций. Они могут быть очень краткими, но могут также продолжаться намного дольше. Страх, который часто приходит на смену удивлению, может быть очень кратковременным, но он может также сохраняться в течение длительного времени. Когда мне пришлось несколько дней ждать результатов биопсии, чтобы узнать о том, болен ли я раком, и если да, то на какой стадии находится болезнь, я переживал долгие периоды страха. Я не испытывал страх непрерывно в течение всех четырех дней ожидания, но в эти дни периодически возникали ситуации, когда я испытывал страх в течение многих секунд или даже минут. К счастью, результат биопсии оказался отрицательным. После этого я почувствовал облегчение и испытал радостные эмоции (о которых я расскажу в главе 9).

Я думаю, что имеет смысл включить удивление в перечень рассматриваемых нами эмоций, отметив при этом, что оно имеет свою особую характеристику — ограниченную продолжительность. Каждая из рассмотренных нами ранее эмоций также имеет собственные уникальные характеристики. Эмоция печали/горя уникальна как минимум в двух отношениях. Во-первых, она может проявляться то в виде покорной печали, то в виде активного горя, а во-вторых, она может сохраняться дольше, чем другие эмоции. Гнев отличается от других эмоций тем, что он наиболее опасен для окружающих из-за угрозы проявления насилия. А как мы увидим позднее, презрение, отвращение и многие типы удовольствия также имеют свои особые характеристики, не присущие другим эмоциям. В этом смысле каждая эмоция имеет свою собственную повесть.

Удивление все же является эмоцией, но эмоцией нельзя считать испуг. Удивление и испуг выглядят по-разному: выражение испуга совершенно противоположно выражению удивления. Чтобы вызвать испуг у ничего не подозревавших объектов моего исследования,[1] я неожиданно стрелял холостыми патронами из пистолета. Практически немедленно их глаза закрывались (при удивлении они раскрываются), брови опускались (при удивлении они поднимаются), а их губы становились напряженно растянутыми (при удивлении нижняя челюсть опускается).

задания другой группе жителей Новой Гвинеи, то возникали те же самые проблемы с удивлением, что также вызывало сомнения по поводу реальных отличий удивления от страха.

Во всех других выражениях эмоций предельные по силе выражения напоминают умеренные выражения. Ярость — это крайняя форма проявления гнева, ужас — крайняя форма проявления страха и т. д. Различие между испуганным и удивленным выражениями подразумевает, что испуг — это не просто более сильная форма удивления.

Испуг отличается от удивления в трех аспектах. Во-первых, время проявления испуга оказывается еще более ограниченным, чем время проявления удивления, — выражение испуга появляется через четверть секунды и исчезает через полсекунды. Оно настолько мимолетно, что если вы моргнете глазами, то не заметите выражения испуга на лице вашего визави. У любой эмоции время ее проявления не является настолько ограниченным. Во-вторых, предупреждение человека о том, что он будет испуган очень громким шумом, уменьшает силу реакции, но не устраняет реакцию вовсе. Но вы не можете испытать удивления, если вы знаете, что должно произойти. В-третьих, никто не может подавить реакцию страха, даже если он будет точно знать, когда возникнет громкий шум. Большинство людей могут подавить в себе все, кроме самых слабых признаков эмоции, особенно если они подготавливаются к этому заранее. Испуг — это скорее физический рефлекс, а не эмоция.

Подпись под удивительной фотографией на с. 191 гласит: «На Сурабайе, Восточная Ява, неожиданно опрокинулся военный грузовик, перевозивший более ста молодых людей. Пассажирами грузовика были болельщики местной футбольной команды, которые радовались возможности бесплатно добраться до дома и размахивали флагами в честь победы своей любимой команды. Грузовик — один из двадцати четырех, предоставленных местным военным командованием, — перевернулся, проехав всего один километр. Большинство пассажиров не пострадали, но двоих пришлось госпитализировать с легкими ушибами». Страх читается на лицах этих молодых людей, но наиболее отчетливо он виден на лице водителя. Если бы снимок был сделан на мгновение раньше, то мы могли бы видеть на лицах удивление — до тех пор, пока грузовик не начал бы медленно переворачиваться.

Изучению страха было посвящено больше исследований, чем изучению любой другой эмоции, возможно, потому, что страх легко вызвать практически у любых животных, включая крыс (ставших любимыми объектами исследований по причине их плодовитости



и низких затрат на их содержание). Угроза причинения вреда, физического или морального, характерна для всех триггеров страха, а также тем страха и их вариаций. Темой является опасность причинения физического вреда, а вариацией может быть все, что, как нам известно, способно причинить нам вред любым образом, т. е. либо физическая, либо моральная угроза. Подобно тому как физическое ограничение является врожденным триггером для гнева, существуют также подобные триггеры и для страха: например, Нечто, быстро движущееся в пространстве и способное нанести нам удар, если мы не отскочим в сторону, или внезапная потеря поддержки, вызывающая наше падение. Угроза физической боли является врожденным триггером для страха, хотя непосредственно в момент боли страх может не ощущаться.

Вид змеи может быть еще одним врожденным, универсальным триггером. Вспомните исследования Охмана, описанные в главе 1; эти исследования показали, что мы биологически подготовлены к тому, чтобы больше бояться внешнего вида рептилий, чем внешнего вида ружей или ножей. Однако значительное число людей не проявляют страха при виде змей; напротив, они получают удовольствие от физических контактов с ними, даже с очень ядовитыми. Я испытываю соблазн предположить, что нахождение на возвышенном месте, где любой неверный шаг может вызвать падение, является еще одним

врожденным триггером. Меня всегда ужасали такие ситуации, но это не является триггером страха для значительного числа людей.

Возможно, у каждого из нас существуют неврожденные стимулы страха. Нет сомнений в том, что некоторые люди боятся вещей, не представляющих фактически никакой опасности, и ведут себя подобно детям, боящимся темноты. Взрослые, как и дети, могут иметь беспочвенные страхи. Например, прикрепление электродов к груди с целью снятия ЭКГ может встревожить людей, которые не знают, что электрокардиограф только регистрирует активность сердца и не вырабатывает никаких электрических сигналов. Люди, думающие, что они получат удар, испытывают реальный, хотя и беспочвенный страх. Необходимо иметь хорошо развитую способность к сочувствию, чтобы проявлять уважение, сострадание и терпение к тому, кто боится чего-то такого, чего не боимся мы. Вместо этого большинство из нас отмахиваются от таких страхов. Нам не нужно чувствовать страх другого человека, чтобы признать его и чтобы помочь другому человеку справиться с этим страхом. Хорошие сиделки понимают своих больных; они способны встать на их точку зрения, чтобы их успокоить и утешить.

Когда мы испытываем страх, мы можем сделать практически все или не сделать ничего в зависимости от накопленных нами знаний о том, что может защитить нас в той ситуации, в которой мы находимся. Исследования животных и результаты, полученные нами при изучении того, как люди физиологически готовятся к совершению действий, наводят на мысль о том, что в процессе эволюции отдавалось предпочтение двум очень разным действиям: попытке спрятаться от опасности и попытке бегства. При возникновении страха кровь приливает к большим мышцам наших ног, подготавливая нас к бегству.[2] Это означает не то, что мы обязательно побежим, а лишь то, что эволюция подготовила нас к совершению действия, которое оказывалось наиболее адаптивным на протяжении прошлой истории человеческого рода.

Многие животные, столкнувшись с опасностью, например в образе хищника, сначала замирают, чтобы снизить вероятность своего обнаружения. Я наблюдал эту реакцию, когда приближался к группе обезьян, находившихся в большой клетке. Большинство обезьян замирали, когда я подходил ближе, чтобы не оказаться замеченными. Когда я приближался еще ближе, так, что направление моего взгляда

ясно указывало, на какую обезьяну я смотрю, это животное обращалось в бегство.

Если мы не замираем и не бежим, то следующей вероятной реакцией будет гнев на то, что угрожает нам.[3] Довольно часто именно гнев быстро приходит на смену страху. Нет подтвержденных научных данных о том, что мы можем испытывать две эмоции одновременно, но с практической точки зрения это не так уж важно. Мы можем попеременно испытывать страх и гнев (или любую другую эмоцию) настолько быстро, что эти чувства будут сливаться. Если угрожающий нам человек выглядит более сильным, то, вероятно, мы почувствуем страх, а не гнев, но мы можем также временами или после устранения опасности испытывать гнев на человека, угрожавшего нам причинением вреда. Мы можем также рассердиться на себя за то, что мы испугались, если считаем, что не должны были испытывать страха в этой ситуации. По той же причине мы можем испытывать к себе отвращение.

Иногда мы оказываемся бессильными что-либо предпринять, когда сталкиваемся с неизбежностью причинения серьезного ущерба — подобно водителю опрокинувшегося грузовика. В отличие от людей в кузове грузовика, которые могли сосредоточить свое внимание на том, как спрыгнуть на землю, он не мог сделать ничего, хотя опасность для его жизни была высока. Однако происходит что-то очень интересное, когда мы бываем в состоянии справиться с непосредственной серьезной угрозой, подобной той, которая возникла для людей, находящихся в кузове грузовика. Неприятные размышления и ощущения, характерные для страха, могут нами не испытываться, но вместо этого наше сознание может концентрироваться на решении текущей задачи, т. е. на том, как справиться с возникшей угрозой.

Например, когда я впервые прибыл в Новую Гвинею в 1967 г., мне пришлось нанять одномоторный самолет, чтобы долететь до поселка, от которого я мог добраться пешком до нужной мне деревни. Хотя к тому времени мне уже пришлось немало полетать в разных странах мира, я побаивался предстоящего полета и даже стал плохо спать по ночам. Меня беспокоила необходимость лететь на одномоторном самолете, но у меня не было другого выбора, так как в той части острова, куда я направлялся, не было дорог. Когда мы поднялись в воздух, восемнадцатилетний курчавый пилот, рядом с которым я сидел в нашем двухместном самолете, поделился со мной новостью о том, что, как

сообщили ему по радио работники наземной службы аэродрома, при взлете у нашего самолета сломалось шасси. Он объявил, что мы должны вернуться назад и попытаться сесть на распаханное поле рядом со взлетной полосой. Так как при приземлении самолет мог загореться, то пилот приказал мне подготовиться к экстренной высадке. Он посоветовал мне слегка приоткрыть дверь, чтобы в случае ее серьезной деформации при ударе я все равно мог бы выбраться наружу. Он также предупредил, чтобы я не открывал дверь слишком широко, чтобы не выпасть из самолета, когда мы будем находиться в воздухе. Нет нужды говорить о том, что наши кресла не были снабжены ремнями безопасности.

Пока мы кружили над аэродромом, готовясь к посадке, я не испытывал неприятных ощущений и не имел тревожных мыслей о возможной гибели. Напротив, я думал о том, как забавно все получилось: я летел до острова более двух суток, а когда оказался в часе полета до места назначения, мне приходится поворачивать назад. За несколько минут до аварийной посадки все казалось мне смешным, а не страшным. Я видел пожарную команду, выстроившуюся вдоль взлетной полосы, чтобы приветствовать наше возвращение. Когда мы коснулись земли, я слегка приоткрыл дверь кабины, как учил меня пилот. Затем все стало тихо. Пожара, ранений и смерти нам удалось избежать. В течение пятнадцати минут мы перегружали мой багаж из поврежденного самолета в исправный, а затем снова поднялись в воздух. Внезапно я почувствовал беспокойство из-за того, что эта сцена может повториться и что на этот раз ее финал может быть не таким счастливым.

После этой вынужденной посадки я интервьюировал других людей, которые, находясь в исключительно опасной ситуации, не испытывали неприятных ощущений и не имели тревожных мыслей. Что отличает их и мой опыт от тех ситуаций, в которых страх действительно испытывался, так это возможность сделать что-нибудь, для того чтобы справиться с опасностью. Если имелась возможность что-нибудь сделать для спасения, то страх не чувствовался. Если же сделать было ничего нельзя и оставалось только уповать на чудо, то люди часто испытывали ужас. Если бы я не сосредоточил внимание на необходимости слегка приоткрыть дверь кабины и подготовиться к выпрыгиванию из самолета, то, вероятно, во время нашей посадки я чувствовал бы сильный страх. Мы с наибольшей вероятностью испытываем

всепоглощающий страх, когда ничего не можем сделать для своего спасения, а не тогда, когда мы сосредоточены на противодействии непосредственной угрозе.

Недавние исследования позволили обнаружить три типа различий у возникающего страха в зависимости от того, является ли угроза немедленной или только приближающейся.* Во-первых, разные угрозы вызывают разное поведение: немедленная угроза обычно вызывает действие (застывание в одной позе или бегство), позволяющее каким-то образом справиться с угрозой, в то время как беспокойство по поводу приближающейся угрозы приводит к повышению бдительности и напряжению мышц. Во-вторых, реакция на немедленную угрозу часто снимает болевые ощущения, в то время как беспокойство, вызванное приближающейся угрозой, усиливает боль. Наконец, в-третьих, имеются данные исследований, указывающие на то, что немедленная угроза и приближающаяся угроза ассоциируются с активизацией разных областей головного мозга.[4]

Паника представляет собой яркий контраст с реакцией человека на немедленную угрозу. Работа над этой главой была прервана необходимостью лечь в больницу и подвергнуться хирургической операции по удалению части кишечника. Я не испытывал страха до момента объявления даты проведения операции. Затем в течение пяти дней до дня операции я пережил несколько приступов панического настроения. Я испытывал сильный страх, начинал прерывисто дышать, меня бил озноб, и я не мог думать ни о чем, кроме как о пугающем меня событии. Как я упоминал в главе 5, тридцать лет тому назад я перенес серьезную операцию и из-за врачебной ошибки вынужден был терпеть сильную боль, поэтому у меня были все основания опасаться последствий попадания на операционный стол. Эти приступы паники продолжались от десяти минут до нескольких часов. Однако в тот день, когда я прибыл в больницу для проведения операции, я не испытывал паники или страха, так как теперь я мог что-то делать, чтобы противодействовать им.

Семейство пугающих ощущений может классифицироваться по трем факторам:

---

* Некоторые исследователи используют термин anxiety (тревожность) применительно к реакции на приближающуюся угрозу, к черте характера или эмоциональному расстройству, но я предпочитаю использовать его для описания настроения.

- интенсивности — насколько серьезным может оказаться причиненный вред?
- времени — является вред немедленным или приближающимся?
- возможности противодействия — можно ли предпринять какие-то меры, чтобы ослабить или предотвратить угрозу?

К сожалению, ни в одном исследовании не рассматривались все эти три фактора сразу, что затрудняло идентификацию типа изучаемого ощущения страха. Фотографии выражений страха, появляющиеся в прессе, дают нам определенные подсказки и часто позволяют распознать интенсивность угрозы, немедленной или приближающейся, а также оценить возможности справиться с нею. Глядя на фотографию грузовика, мы можем предположить, что водитель испытывает ужас: опасность велика, а он не может справиться с ней, поскольку наглухо заперт в кабине. Выражение лица водителя соответствуют одному из тех выражений, которые я идентифицировал как универсальные для страха. Некоторые из пассажиров, пытающиеся что-то делать, в частности, спрыгивающие на землю или собирающиеся спрыгнуть, не демонстрируют этого выражения, но имеют более внимательный, сосредоточенный взгляд, который, как я полагаю, характеризует готовность справиться с немедленной угрозой. Фотографии людей, ожидающих наступления угрожающего события, показывают выражение, сходное с выражением ужаса у водителя, хотя и менее интенсивное.

Когда мы чувствуем страх любого типа, когда мы осознаем, что чем-то напуганы, то нам в течение определенного времени трудно испытывать какое-то другое чувство или думать о чем-то другом. Наш разум и наше внимание сосредоточены на угрозе. Когда возникает немедленная угроза, мы фокусируемся на ней до тех пор, пока не добиваемся ее устранения, или если мы обнаруживаем, что ничего не можем с ней поделать, то начинаем испытывать ужас. Ожидание угрозы причинения вреда может полностью захватить наше сознание на длительный период времени, или же такие чувства могут быть эпизодическими, возвращающимися к нам время от времени и вмешивающимися в наши размышления, когда мы занимаемся другими делами, как это было со мной в те дни, когда я ожидал результатов биопсии. Приступы панического страха всегда бывают эпизодическими,

если бы они продолжались, не ослабевая, целыми днями, то охваченный паникой человек неизбежно умер бы от физического и нервного истощения.

Немедленная угроза вреда концентрирует наше внимание, мобилизуя нас на преодоление опасности. Если мы воспринимаем угрозу как приближающуюся, то наше беспокойство о том, что может произойти, способно защитить нас, предупреждая нас об опасности и делая нас более бдительными. Наше выражение лица, когда мы обеспокоены приближающейся возможностью причинения нам вреда или когда мы испытываем ужас, если угроза является очень серьезной, сигнализирует другим о необходимости избегать этой угрозы или призывает их прийти нам на помощь. Если мы выглядим обеспокоенными или устрашенными, когда кто-то нападает на нас или только собирается напасть, то это может заставить атакующего отступить, удовлетворившись осознанием того, что мы не будем продолжать действия, спровоцировавшие его атаку. (Разумеется, так бывает не всегда. Атакующий, который ищет себе слабую жертву, может интерпретировать выражение страха как наше нежелание сражаться и неспособность защитить себя.) Наличие у нас признаков панического страха должно мотивировать других оказать нам помощь и моральную поддержку.

В основе страха лежит возможность причинения нам боли, физической или душевной, но боль сама по себе не рассматривается психологами как эмоция. Почему же, может спросить кто-то, боль не является эмоцией? Она действительно может быть очень сильным ощущением, на котором концентрируется все наше внимание. Ответ на этот вопрос, данный Сильваном Томкинсом сорок лет тому назад, по-прежнему выглядит убедительным. Он утверждал, что боль является слишком конкретной, чтобы быть эмоцией. Благодаря существованию разных видов боли мы можем точно знать, где у нас болит. Но где локализуются в нашем теле гнев, страх, беспокойство, ужас или печаль и горе? Как и в случае эротических чувств, когда мы испытываем боль (если это не иррадиирующая боль), мы безошибочно знаем, что нас беспокоит. Если мы ушибли палец, то мы не станем потирать локоть, чтобы унять боль, и еще меньше мы сомневаемся в том, какую часть тела мы хотим стимулировать, когда испытываем сексуальное возбуждение.

И боль, и сексуальное влечение очень важны и вызывают у нас множество эмоций, хотя сами они эмоциями не являются.

Ранее в этой главе я отмечал, что некоторым людям нравится испытывать удивление. Каждая из так называемых негативных эмоций может быть позитивной в том смысле, что некоторые люди, испытывая ее, могут получать удовольствие. (Вот почему я в отличие от многих ученых, изучающих эмоции, считаю неправильным делить эмоции на позитивные и негативные.)

Некоторые люди, по-видимому, действительно наслаждаются испытываемым ими страхом. Страшные романы и фильмы ужасов очень популярны. Я не раз сидел в кинотеатре спиной к экрану, наблюдая лица зрителей, и видел на них выражения беспокойства и даже страха наряду с выражением наслаждения. В ходе наших исследований мы показывали испытуемым, которые находились в комнате в одиночестве, сцены из фильмов ужасов и снимали скрытой камерой выражения их лица. Мы обнаружили, что те, у кого было испуганное лицо, демонстрировали также и изменения физиологических параметров тела — повышенную частоту сердцебиений и приток крови к большим мышцам ног, характерные для людей, испытывающих страх.[5]

Кто-то может утверждать, что эти зрители не находятся в опасности и знают, что им не будет причинено вреда. Но некоторые люди не ограничиваются наблюдением за перипетиями чужой жизни, ищут непосредственных острых ощущений и наслаждаются смертельным риском, которому они подвергают себя во время занятий экстремальными видами спорта. Я не знаю, что доставляет им удовольствие: переживаемый страх, возбуждение, вызываемое чувством опасности, или облегчение и гордость, испытываемые позднее, после достижения поставленной цели.

Есть также люди совершенно противоположного типа, для которых ощущения страха настолько тяжелы, что они предпринимают чрезвычайные усилия, чтобы их не испытывать. Имеются группы людей, которые, испытывая конкретную эмоцию, получают наслаждение, и есть их антиподы, которые ее совершенно не переносят, а кроме них имеется множество людей, которые не стремятся испытывать эту эмоцию, но и не воспринимают ее вредной для себя в большинстве ситуаций.

Каждая из рассмотренных нами эмоций играет свою роль в создании соответствующего настроения, которое может сохраняться в течение многих часов. Когда мы подолгу чувствуем печаль, мы находимся в унылом настроении. Когда мы легко разражаемся приступами гнева и ищем повод для проявления резкого недовольства, мы находимся в раздраженном настроении. Я использую термин «тревожность» применительно к настроению, в котором мы ощущаем обеспокоенность и не знаем, чем она вызвана, — т. е. мы не можем указать соответствующий триггер. Хотя мы чувству ем себя так, как будто находимся в опасности, мы не знаем, что нам делать, так как мы не можем идентифицировать угрозу.

Подобно тому как унылое настроение, меланхолический тип личности и состояние депрессии имеют отношение к печали/горю, а раздраженное настроение, агрессивный характер и патологическая склонность к насилию — к гневу, страх ассоциируется с тревожным настроением, робкими или застенчивыми типами личности и множеством расстройств, которые я опишу ниже. Например, как показывают исследования, крайняя застенчивость характерна для 15% населения.[6] Такие люди озабочены возможностью своего неадекватного поведения в конкретной социальной ситуации, они избегают человеческих контактов, имеют невысокое самоуважение, повышенное содержание гормонов стресса и высокую частоту сердечных сокращений. Они также больше подвержены риску сердечных заболеваний.[7] Известный исследователь Джером Каган полагает, что родители обычно различают три личностных характеристики, связанных со страхом: они называют детей, избегающих людей, застенчивыми; детей, избегающих незнакомых ситуаций, робкими; и детей, избегающих принимать незнакомую ищу, разборчивыми.[8] Многие исследователи различают два, а не три типа застенчивости: обычную застенчивость, при которой человек колеблется, стоит или не стоит ему избегать незнакомых людей и новых ситуаций, и застенчивость, вызванную страхом, при которой человек просто избегает незнакомых людей и новых ситуаций.[9]

Известно множество эмоциональных расстройств, в которых страх играет главную роль.[10] Фобии относятся к числу наиболее очевидных и, возможно, самых известных: они характеризуются страхом перед абстрактными событиями или ситуациями, страхом смерти, страхом перед травмой, болезнью, кровопролитием, страхом перед животными,

перед возможностью оказаться в переполненном людьми замкнутом помещении и т. п. Посттравматическое стрессовое расстройство (*PTSD*) считается результатом попадания в исключительно опасную ситуацию, после которого человек начинает регулярно заново переживать травмировавшее его событие и избегать других событий, ассоциируемых с полученной травмой. Повторяющиеся приступы паники являются другим эмоциональным расстройством, связанным с возникновением состояния обеспокоенности и сильного страха. Часто они охватывают человека без видимых причин и могут приводить к потере самоконтроля.

Патологическая тревожность является еще одним эмоциональным расстройством, отличающимся от обычного тревожного настроения тем, что оно чаще повторяется, дольше сохраняется и проявляется в более сильной форме, мешая человеку нормально работать и спать.

Распознавание страха у самих себя

В главе, посвященной печали, я предположил, что взгляд, брошенный на фотографию Бетти Ширли, способен вызвать у человека печальные чувства. Я не думаю, что подобное происходит, когда мы смотрим на людей, проявляющих гнев, а также на людей, проявляющих страх. Однако проверьте это сами. Взгляните на выражение лица водителя грузовика, и если у вас начнут возникать какие-то ощущения, позвольте им развиваться. Если такой метод не сработает, попытайтесь представить себя на месте водителя, и если у вас возникнут какие-то ощущения, то не препятствуйте их росту.

Если рассматривание фотографии вам не поможет, попытайтесь вспомнить период в вашей жизни, когда вы внезапно оказались в очень опасном положении и не могли ничего сделать, чтобы ослабить грозящую вам опасность. Возможно, вы летели в самолете, когда погода внезапно ухудшилась и самолет начал проваливаться в воздушные ямы. Вспоминая свои переживания, позвольте вашим чувствам усиливаться. Если попытки вспомнить сцену из вашего прошлого не дают желаемого эффекта, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Имитируйте движения лица, возникающие при страхе. (Вам может понадобиться зеркало для проверки правильности выполняемых движений.)

- Поднимите верхние веки настолько, насколько это будет возможно, и,

если сумеете, слегка напрягите также нижние веки; если напряжение нижних век будет мешать вам поднимать верхние веки, тогда сосредоточьтесь только на поднятии верхних век.

- Позвольте вашей нижней челюсти опуститься и растяните губы по горизонтали, чтобы ваш рот стал похож на рот водителя грузовика.
- Если после нескольких попыток вы не сможете добиться желаемого результата, то просто оставьте челюсть в опущенном положении и не пытайтесь растягивать губы в горизонтальном направлении.
- Подняв верхние веки настолько, насколько это получится, направьте взгляд прямо перед собой, поднимите брови максимально высоко; попытайтесь увидеть, сможете ли вы свести брови вместе, сохраняя их в приподнятом состоянии; если вам не удастся сделать и то и другое, то тогда просто сохраняйте в приподнятом состоянии брови и верхние веки.

Обращайте внимание на ощущения, испытываемые вашим лицом, вашим желудком, вашими руками и ногами. Контролируйте ваше дыхание и отмечайте, становятся ли ваши лицо и руки холодными или горячими.

Вы можете обнаружить, что ваши руки стали холодными, что вы стали дышать чаще и глубже, начали потеть и, возможно, вы почувствовали дрожь или напряжение мышц рук и ног. Вы можете также заметить, что ваша голова или тело начинает отклоняться назад.

Обычно когда вы сильно напуганы, то вы знаете об этом, но вы можете быть менее знакомы с ощущениями, сопровождающими легкое беспокойство, когда опасность еще далека и не представляется очень серьезной. (Я уверен, что ощущения будут такими же, как при сильном страхе, но намного менее интенсивными. Однако до сих пор не было проведено исследований, позволяющих выяснить, действительно ли обеспокоенность и ужас ассоциируются с разными субъективными ощущениями.)

Теперь попытайтесь вызвать ощущения, которые вы испытываете, когда вы чем-то обеспокоены. Припомните ситуацию, в которой вы ожидали наступления чего-то очень нежелательного для вас, что не могло бы стать для вас несчастьем, но чего вы хотели бы избежать. Вы могли беспокоиться о необходимости удалить зуб мудрости или пройти процедуру колоноскопии. Вы могли беспокоиться о том, будет ли ваш отчет оценен так высоко, как вы на это рассчитываете. Беспокойство могло возникнуть и по поводу возможной оценки на заключительном

экзамене по математике. Когда вы держите в уме такое событие — помня о том, что оно произойдет в будущем, ожидая его, но не имея возможности сделать что-нибудь, чтобы не допустить причинения вам какого-либо вреда, — вновь сфокусируйтесь на том, что вы ощущаете лицом и телом. Эти ощущения будут намного более слабыми, чем при сильном страхе.

Распознавание страха у других людей

Подпись к этому снимку, появившемуся в журнале «Life» в 1973 г., гласила: «В Нью-Йорке падение становится проявлением грации. Глаза вылезают из орбит, восемь колес и десять пальцев загребают воздух. Чарли О'Коннел из "Сан-Франциско Бэй Бомбер" принимает такую фантастическую позу, принять которую боится самый отчаянный участник гонок на роликовых коньках "Роллер Дерби". Еще свежо в памяти его столкновение с Биллом Гроллом из "Нью-Йорк Чифс" на чемпионате мира в минувшем мае. В результате О'Коннел и его команда выбыли из борьбы».



О'Коннел демонстрирует такое же выражение ужаса, как и водитель грузовика, хотя лицо О'Коннела вы можете разглядеть намного лучше. Его верхние веки приподняты настолько, насколько это возможно, его брови приподняты и сведены вместе, губы сжаты и вытянуты по горизонтали, а подбородок выдвинут вперед.

Подпись к этой фотографии, появившейся в журнале «Life» в 1963 г., гласила: «Даллас, 24 ноября 1963 г. Акт исторического возмездия: Джек Руби стреляет в Ли Харви Освальда — убийцу президента Кеннеди».

Детектив Дж. Ливелл (мужчина, стоящий слева) только что услышал звук выстрела. Его лицо выражает одновременно и страх, и гнев. Его брови опущены и сведены вместе и почти соприкасаются с поднятыми верхними веками. В результате у него появляется «свирепый взгляд» — выражение гнева, о котором я рассказывал в главе 6. Нижняя половина его лица и положение головы говорят об испытываемом страхе. Губы растянуты по горизонтали в направлении ушей, подбородок оттянут назад, так как голова отклоняется назад при звуке выстрела.



Попытайтесь закрыть нижнюю часть его лица рукой так, чтобы вы могли видеть в верхней части его лица только гнев. Затем закройте только верхнюю часть его лица, чтобы увидеть в нижней части выражение страха.

Вполне естественно, что Ливелл мгновенно почувствовал страх при виде пистолета, опасаясь, что следующий выстрел будет сделан в него. (По выражению боли на лице Освальда мы можем догадаться, что выстрел уже был сделан, и испуганная реакция на громкий звук уже появилась на лице Ливелла.) Детектив Ливелл также разгневан на стрелявшего Руби, так как его задача заключалось в том, чтобы не допустить подобных нападений на Освальда. Ранее я упоминал, что нет ничего необычного в том, что мы одновременно испытываем и гнев, и страх, когда ощущаем явную угрозу, и именно это мы видим на лице Ливелла.

Теперь давайте взглянем на фотографии, показывающие легкие признаки страха и удивления на лице.

Глаза играют важнейшую роль в выражениях удивления и страха и именно глаза позволяют нам правильно различать эти выражения. На снимке А верхние веки слегка приподняты по сравнению с нейтральным выражением, показанным на снимке Б. Это могло бы быть признаком удивления, но возможно, это просто знак внимания или интереса. На снимке В верхние веки подняты сильнее, и теперь вполне вероятно, что лицо выражает удивление, беспокойство или испуг; что именно — будет зависеть от того, что происходит на остальной части лица. (Ни на одном снимке лицо Евы не выражает ужаса — крайнего выражения страха, демонстрируемого водителем грузовика и участником забега на роликовых коньках.)


А


Б


В

Если бы выражения создавались только за счет изменений в области глаз, как на снимке В, то тогда то, что сообщает лицо, зависело бы от длительности этих изменений. Если расширенные глаза появятся на секунду или две, то вероятнее, что лицо будет скорее удивленным, чем обеспокоенным или испуганным.

С первого взгляда должно быть очевидно, что теперь лицо Евы выражает страх в глазах. Хотя обычно принято говорить о выражении эмоции в глазах, как правило, мы имеем в виду не глазные яблоки, а то, что мы видим благодаря изменениям положения век. Здесь мы видим указание на то, что нижние веки говорят не об удивлении или внимании, а о страхе. Когда напряженные нижние веки дополняются поднятыми верхними веками при нейтральном положении остальных элементов лица, то это почти всегда является признаком страха.

При последовательном переходе от снимка Г к снимку Е можно наблюдать постепенное усиление страха. Это происходит благодаря тому, что верхние веки поднимаются все выше и выше. На снимке Е верхние веки находятся в предельном верхнем положении, которое может обеспечить им Ева. Это выражение может быть выражением ужаса, а не испуга или беспокойства, но ужаса контролируемого, при котором человек, имеющий такое выражение лица, всеми силами старается не показать, что он чувствует на самом деле.

Теперь давайте посмотрим, как выражают удивление и страх брови. Когда брови просто подняты вверх, как на снимке Ж, то такой сигнал оказывается неоднозначным. Чаще всего такое движение является признаком подчеркнутого внимания к конкретному произнесенному слову. Если это так, то тогда выделяемое слово



Г



Д



Е



Ж



З

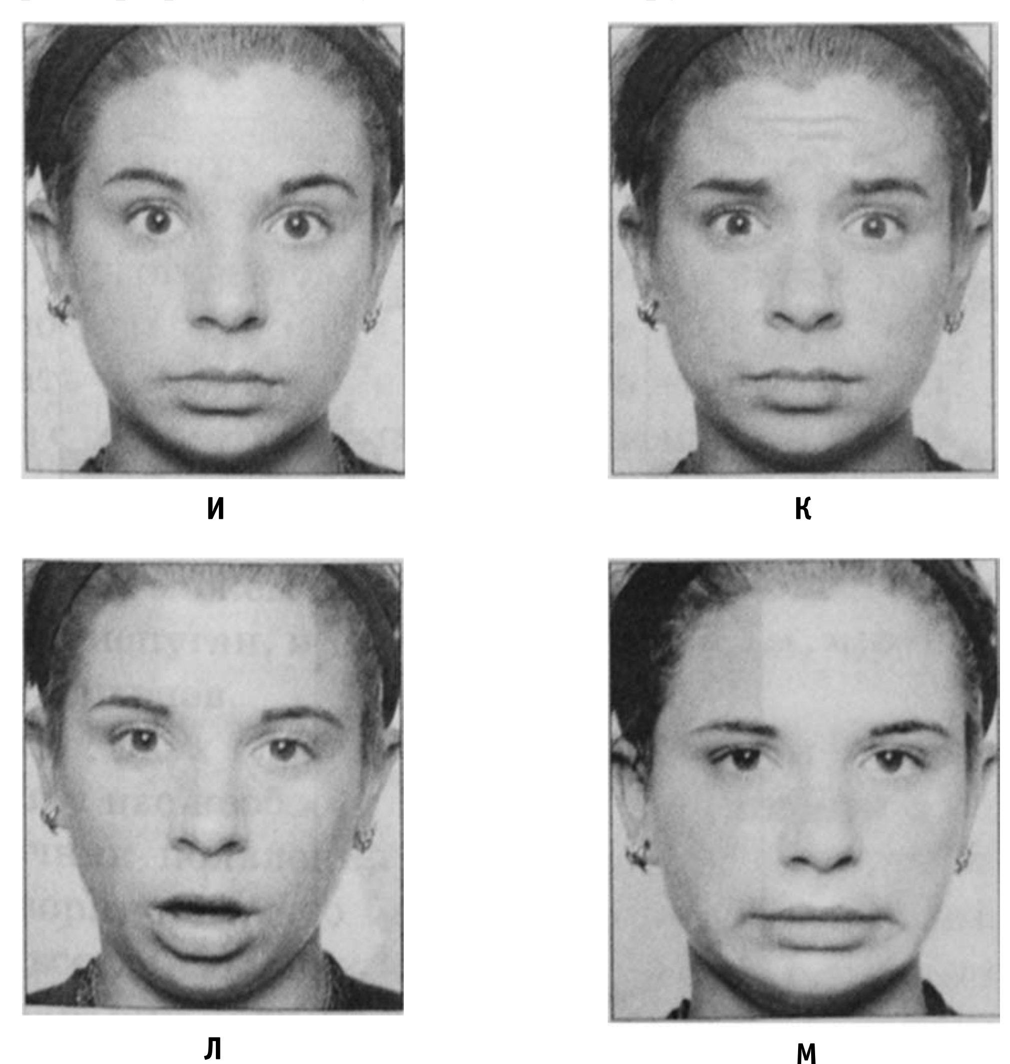
будет произнесено более громким голосом. Лицо на снимке Ж может также служить знаком вопроса, поставленным в конце вопросительного предложения. В предыдущей главе я уже упоминал, что опускание и сведение бровей, как это показано на снимке Г на с. 205, может использоваться человеком как вопросительный символ. Некоторые наши исследования позволяют предположить, что если человек знает ответ на задаваемый им вопрос и использует движение бровей, то, вероятно, у него появится выражение, подобное показанному на снимке Ж; если человек не знает ответа на задаваемый им вопрос, то, вероятно, он сведет брови и опустит их вниз, как это было показано в главе 6. Снимок Ж может также демонстрировать восклицание или недоверие, особенно когда такое выражение появляется у человека, слушающего, что ему говорит его собеседник.

Снимок З показывает очень надежный признак беспокойства или испуга: когда такое выражение появляется на лице, то остается мало сомнений в том, что человек испытывает страх. Но ни одно выражение лица не может считаться обязательным проявлением конкретной испытываемой эмоции; например, человек может испытывать страх, но не иметь поднятых, сведенных вместе бровей, показанных на снимке З. Разумеется, иногда отсутствие какого-то выражения может быть результатом попытки его подавления, но, даже когда не предпринимается никаких усилий для контроля выражения лица, не каждый демонстрирует все признаки испытываемой им эмоции. Так как пока что мы не можем объяснить, почему это происходит, то мы даже не знаем, будет ли человек, неполно выражающий страх, так же неполно выражать и другие эмоции. Но именно этой проблемой я занимаюсь в настоящее время.

Однако выражение, показанное на снимке З, крайне редко появляется на лице, когда человек не испытывает страха.

Обычно верхние веки приподнимаются, нижние веки становятся напряженными и дополняются испуганными бровями, как это показано на снимке К. Сравните снимок И со снимком К, на котором брови слегка приподняты, но не настолько, как на снимке Ж, а глаза широко раскрыты благодаря поднятым верхним векам. Сравнение позволяет увидеть важность век и бровей для определения различий между страхом и удивлением. Мы знаем, что снимок И показывает удивление, а не страх, потому что нижние веки на нем не напряжены, а брови, хотя и приподняты, но не сведены вместе; оба этих признака можно увидеть на снимке К.

Теперь давайте рассмотрим признаки удивления и страха в нижней части лица. В случае удивления нижняя челюсть опускается, как видно на снимке Л, а в случае страха губы оттягиваются назад в направлении ушей, как показано на снимке М. (Отметьте, что снимок М — это составная фотография, потому что Еве было трудно выполнить



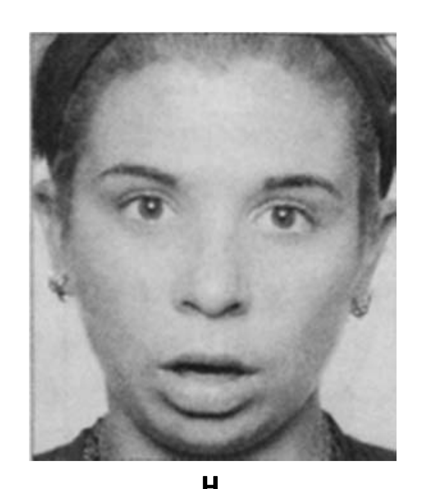
И К

Л М

это испуганное движение губами без того, чтобы не напрячь свои нижние веки.)

Ранее вы уже видели, что брови и веки сами по себе способны сигнализировать о страхе, как на снимке К, или об удивлении, как на снимке И. Когда движения век дополняются движениями рта, то эти эмоции также могут отразиться на лице, даже без движений бровями. На снимке Н показано удивление, на снимке О — обеспокоенность или страх; на обоих снимках движения бровями при выражении этих эмоций отсутствуют.

Снимок П показывает, насколько важны поднятые верхние брови для распространения сигнала о страхе. Даже при том что нижние веки не напряжены, а брови и рот выполняют движения, обычно наблюдаемые при удивлении, все же на этом снимке верхние брови подняты настолько высоко, что это создает впечатление испытываемого страха. (Это также составная фотография, на которой брови со снимка Ж были перенесены на другую фотографию.)

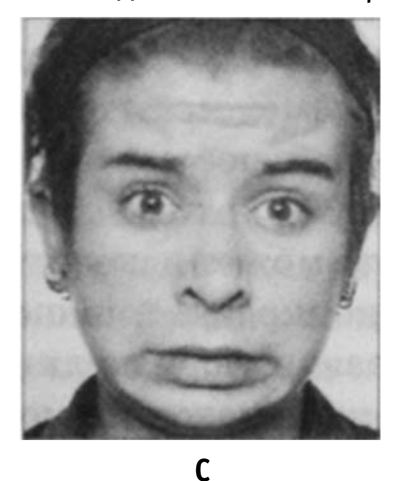

Н


О


П



Р



С

Так как люди часто путают выражения страха и удивления, два снимка, приведенные выше, позволяют сравнить выражения этих двух эмоций, интенсивно проявляющихся на всем лице: на снимке Р показано удивление, а на снимке С — страх.

Использование полученной информации

Теперь давайте выясним, как вы могли бы использовать информацию, которую предоставляет вам выражение страха, появляющееся на лице другого человека. (Я не буду рассматривать удивление, так как по большей части у нас не возникает вопросов о том, как реагировать на удивление другого человека, если только вы не имеете дело с рассмотренным нами выше сценарием, в котором человек оказывается удивленным тем, о чем он должен был бы знать.[11]) Я буду использовать преимущественно те же ситуации, которые я описывал в предыдущих главах, чтобы подчеркнуть, как по-разному мы можем пытаться использовать информацию о том, что человек испуган, и информацию о том, что человек испытывает печаль или гнев.

В предыдущих двух главах я обращал внимание на опасность возникновения у нас необоснованной уверенности в том, что нам известен источник появления выражения эмоции. Выражения эмоций не говорят нам, что было причиной их возникновения; обычно, но не всегда, мы можем узнать это из ситуационного контекста, в котором они появляются.

В главе 3 я описал то, что я назвал «ошибкой Отелло».* Эта ошибка возникает у нас, когда мы решаем, что знаем причину эмоции, не учитывая возможности существования многих других причин. Наше эмоциональное состояние, наши установки, наши ожидания, то, во что мы хотим верить, и даже то, во что мы не хотим верить, — все это может исказить нашу интерпретацию выражения, или, говоря конкретнее, наше представление о том, что вызвало эмоцию, отразившуюся на лице. Учет ситуации, в которой появилось выражение, может помочь ослабить эти влияния, но даже тогда вы не обязательно будете знать причину этого выражения наверняка. Отелло учитывал ситуацию, но это ему не помогло. Но если вы помните о том, что выражения эмоции не раскрывают их причины и что могут быть причины помимо той, которую вы считаете очевидной, то тогда вы сможете избежать ошибки Отелло.

Давайте рассмотрим выражения, показанные на снимках Г, Д, Е, З, И, Л и О. Каждое из них могло бы быть признаком обеспокоенности, но вы бы не узнали по этому выражению, является ли угроза немедленной или только приближающейся. Вы также бы не узнали, насколько силен испытываемый страх, так как эти выражения могут возникнуть тогда, когда сила эмоции находится в диапазоне от слабой до умеренной или когда эмоция оказывается более сильной, но предпринимается попытка контролировать ее выражение.

Представьте, что вы как начальник сообщаете своему подчиненному плохую новость о том, что повышение получит не он, а кто-то другой. Если он демонстрирует одно из этих выражений перед тем, как вы сообщаете ему новость, то это будет означать, что он предвидит свою неудачу. Если выражения появляются во время или после того, как вы сообщили ему эту информацию, то это будет указывать на его озабоченность тем, как эта новость повлияет на его будущее. Хотя я не буду предлагать вам открыто говорить о замеченном вами на его лице выражении страха, все же этот замеченный страх может подтолкнуть вас к тому, чтобы уверить вашего подчиненного в надежности его будущего в организации, если только его будущее действительно не находится под угрозой, или поднять вопрос о том, когда он хотел бы рассмотреть свои планы на перспективу. Однако возможно, что его страх не имеет ничего общего с его надеждой на

---

* Отелло, как вам известно, убил свою жену, так как был не в состоянии понять, что страх перед утратой доверия выглядит так же, как страх перед наказанием за супружескую измену. Отелло совершил эту ошибку, ослепленный ревностью.

получение повышения, а вызван ожиданием того, что вы сообщите ему какую-то другую неприятную новость. Возможно, он брал больничный во время отпуска и боится, что вам стало это известно; возможно, он допустил перерасход выделенных ему средств. А может быть, его беспокоит мысль о предстоящем визите к врачу, и он не может думать ни о чем другом. Наиболее консервативный способ отреагировать на эту ситуацию состоит в том, чтобы спросить: «Хотели бы вы поговорить со мной о чем-нибудь еще с учетом сложившейся ситуации?» Или вы могли бы пойти еще дальше и сказать: «Я чувствую, что нам надо поговорить об этом подробнее».

Теперь давайте зеркально изменим ситуацию: вы являетесь подчиненным, а ваш начальник демонстрирует выражение обеспокоенности или страха перед тем, как сообщить вам новость о вашем несостоявшемся повышении. Беспокоится ли он из-за вашей реакции? Проявляет ли он сочувствие к вашему положению, показывая, что он видит, как вы переживаете за свое будущее? Или же его занимает что-то другое, о чем он вспомнил в данный момент? Вы не можете узнать это только по выражению его лица, но при рассмотрении возможных вариантов вы по крайней мере узнаете, что он не увольняет вас, о чем бы вам поведало выражение презрения (которое мы рассмотрим в следующей главе) или гнева на вас.

Если такое выражение демонстрирует ваша двенадцатилетняя дочь, когда вы спрашиваете ее, как прошел ее сегодняшний день в школе, или ваш друг, когда вы спрашиваете его, как идут его дела, то ваши взаимоотношения с этими людьми позволяют вам говорить более откровенно. Вам не нужно выяснять, является ли их страх реакцией на вас, или не произошло ли что-то особенное в их жизни, или какое грядущее событие вызывает их беспокойство. В таких ситуациях я предлагаю просто сказать: «Я чувствую, что тебя что-то беспокоит. Я могу тебе чем-то помочь?»

Если обеспокоенное выражение появляется у вашей супруги, когда вы спрашиваете ее, где она была сегодня днем, в то время как вы безуспешно пытались дозвониться ей по телефону из своего офиса, не делайте скоропалительного вывода о том, что она занималась чем-то предосудительным. Если вам в голову пришла такая мысль, то вы, возможно, являетесь чересчур подозрительным человеком (если только неверность вашей супруги не является общеизвестной — но тогда что

может вас связывать?) и у вас может возникнуть страх из-за того, что вы стали ревнивым или придирчивым безо всяких на то причин. Но возможно, ваша супруга проходила медицинское обследование, результаты которого еще неизвестны, и у нее есть основания беспокоиться о заключении, которое сделают врачи. Как отмечалось ранее, сами по себе эмоции не говорят о том, что их вызвало. Если выражение лица не соответствует ситуации или сказанным словам, то разумно задуматься о том, что же происходит на самом деле и следует ли вам об этом что-то знать. Разумнее всего для вас будет последовать моему совету и спросить вашу супругу, подобно тому как вы спрашивали вашу дочь, не беспокоит ли ее что-нибудь.



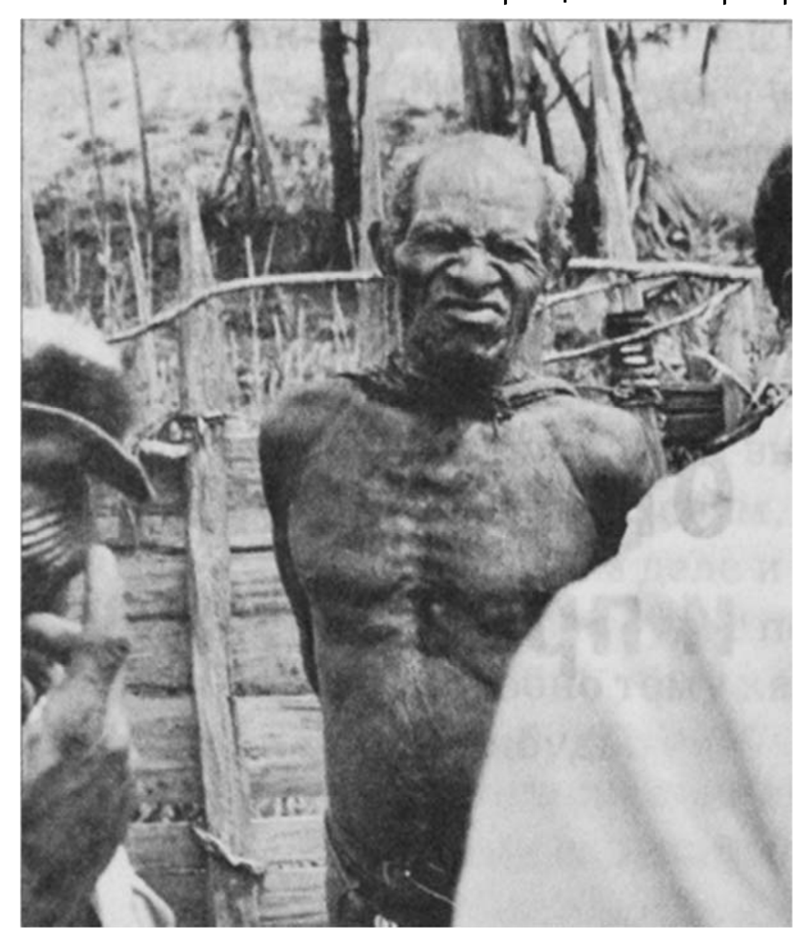
Отвращение и презрение

Он наблюдал за тем, как я ел из жестяной банки консервы, привезенные мной в эту далекую деревню, населенную людьми племени форе. Когда я заметил, что он наблюдает за мной, и увидел выражение его лица, то я отложил вилку и взялся за фотоаппарат, который всегда висел у меня на шее. (К счастью, люди племени форе еще не знали, для чего предназначен фотоаппарат, и быстро привыкли к тому, что я прикладываю к глазу этот странный предмет без каких-либо видимых причин; поэтому обычно они не смущались и не отворачивались, когда я их фотографировал.)

История, лежащая в основе получения этого снимка, говорит о важности, которую имеет для возникновения у человека отвращения наблюдение за тем, как кто-то другой поглощает нечто, оскорбляющее вкус наблюдателя.

Человек племени форе даже не попробовал мои консервы; одного лишь вида того, как я их ел, было достаточно, чтобы вызвать его негативные чувства.*

* Хотя за годы работы мне удалось собрать десятки фотографий, показывающих каждую из других эмоций, у меня не было фотографии с выражением отвращения. Фирма по подбору фотографий смогла найти для меня только специально поставленные выражения отвращения, хотя я не имел проблем с нахождением фотографий в прессе, показывающих спонтанные выражения других эмоций. Редакторы газет и журналов и рекламодатели, по-видимому, считают, что такие фотографии не будут способствовать продажам их продукции.



Тридцать лет тому назад я описал отвращение как:

...проявление антипатии. Вкус чего-то, что вы хотите немедленно выплюнуть, или даже сама мысль о необходимости съесть что-то подобное способны вызвать у вас отвращение. Запах, который заставляет вас затыкать нос, также вызывает у вас отвращение. И вновь отвращение может возникнуть у вас даже от самой мысли о том, насколько омерзительным является такой запах. Отвращение может вызвать у вас вид чего-то, что вы можете счесть для себя оскорбительным пробовать на вкус или обонять. Вы можете испытывать отвращение к звукам, если они ассоциируются с ненавистным вам событием. Также и прикосновение чего-то противного, например скользкого или студенистого, способно вызвать чувство отвращения.

Не только вкусы, запахи, прикосновения, зрительные образы или звуки способны вызвать отвращение, но и действия и наружность людей или даже их идеи. Иногда люди могут иметь отвратительный внешний вид, и смотреть на них бывает просто противно. Некоторые люди испытывают отвращение, когда видят калеку или человека с уродливой внешностью. Отвращение может вызывать пострадавший в аварии человек с многочисленными открытыми ранами. Вид крови или работа хирурга, выполняющего операцию, также вызывает у некоторых людей чувство отвращения. Некоторые поступки людей также выглядят отталкивающе. Человек, мучающий свою собаку или кошку, может быть отвратителен своим соседям. Отвращение может вызывать человек, занимающийся тем, что другие называют

половыми извращениями. Жизненная философия или способ обращения с людьми, унижающие человеческое достоинство, также могут вызывать отвращение.[1]

С тех пор мои наблюдения получили подкрепление и развитие благодаря исследованиям фактически одного-единственного ученого, занимавшегося изучением отвращения. Психолог Пол Розин, человек, прекрасно умеющий ценить хорошую еду, уверен, что в основе отвращения лежит ощущение появления во рту чего-то такого, что считается отвратительным или распространяющим заразу; в соответствии с моей терминологией это называлось бы темой отвращения. Однако в разных культурах имеются разные представления о том, что считать отвратительным. Фотография жителя Новой Гвинеи прекрасно иллюстрирует эту мысль: отвращение вызывают у него внешний вид и запах еды, которую я нахожу аппетитной. Но подобные различия могут наблюдаться и внутри одной культуры. Например, моя жена любит есть сырых устриц, а я их просто не выношу. В некоторых областях Китая собачье мясо считается деликатесом, а у большинства европейцев перспектива отведать такого деликатеса не вызывает восторга. Но есть также и общие закономерности в том, что вызывает отвращение.

Розин обнаружил, что самыми мощными универсальными триггерами являются продукты функционирования нашего организма: кал, рвота, моча, слизь и кровь. В 1955 г. выдающийся американский психолог Гордон Олпорт предложил «мысленный эксперимент» с отвращением, эксперимент, который вы выполняете в вашем сознании, чтобы проверить, действительно ли происходит то, что он предлагает. «Сначала подумайте о том, чтобы проглотить слюну, накопившуюся у вас во рту, или просто ее проглотите. Затем представьте, что вы сплевываете ее в стакан, а затем выпиваете! То, что казалось естественным и "своим", внезапно становится отвратительным и чужим».[2] Розин действительно провел этот эксперимент, предлагая людям выпить стакан воды, после того как они в него плевали, и обнаружил, что Олпорт был прав. Даже несмотря на то, что слюна была у них во рту мгновением ранее, они не соглашались пить воду, содержащую их собственный плевок. Розин утверждает, что как только продукт деятельности нашего организма покидает наше тело, он становится для нас отвратительным.

Отвращение не возникает как самостоятельная эмоция до достижения ребенком возраста от четырех до восьми лет. До этого возраста наблюдается неприязнь, отказ есть то, что имеет неприятный вкус, но не отвращение. Розин просил детей и взрослых потрогать или съесть шоколадную конфету, которая выглядела как собачьи экскременты. Детей в возрасте от четырех до семи лет это задание совершенно не смущало, но большинство взрослых отказывались его выполнять. Подобным образом дети в возрасте до четырех лет спокойно будут пить сок или молоко, если вы намеренно бросите в него продезинфицированного кузнечика.*

Дети и подростки часто бывают очарованы предметами, вызывающими отвращение. Розин напоминает нам, что магазины новинок продают весьма реалистичные имитации рвоты, слизи и экскрементов и основными покупателями таких товаров являются мальчики-подростки. Существует целая серия анекдотов, посвященных разным формам проявления отвращения. Некоторые популярные телепередачи для детей и подростков часто показывают ситуации, в которых главные герои демонстрируют свое отвращение.

Профессор права Уильям Миллер в своей увлекательной книге «Анатомия отвращения» (*The Anatomy of Disgust*) отмечает, что отвращение очаровывает не только детей: «[Отвращение]… имеет свою прелесть, свое очарование, которое проявляется в том, что нам бывает трудно отвести глаза от тяжелых катастроф… или в том, насколько привлекательными оказываются для нас фильмы ужасов…[3] Наши собственные сопли, моча и кал воспринимаются как что-то вредное и вызывают у нас отвращение, но мы проявляем в отношении них трогательное внимание и любопытство…

---

* Розин объясняет это различие тем, что дети младшего возраста не имеют когнитивных способностей, необходимых для возникновения отвращения, — например, способности понимать, что предмет имеет необычный внешний вид, — как в случае с конфетой в форме собачьих экскрементов. Это вывод согласуется с его утверждением о том, что животные не испытывают отвращения. На мой взгляд, было бы замечательно иметь такой важный способ реагировать на мир, характерный только для человека, поэтому я обратился с соответствующим вопросом к специалисту по поведению животных Франку де Ваалу. Вот как он ответил мне: «Эта эмоция возникает у других приматов. Первоначально отвращение, вероятно, имело что-то общее с неприятием какой-то пищи — разумеется, приматы на это способны. Что касается конкретных выражений, то сказать здесь что-то определенное будет труднее». В настоящее время этот вопрос остается открытым, возможно, потому что никто специально не изучал, возникает ли выражение, характерное для неприятия какой-то пищи, у других приматов, и если да, то не появляется ли оно также в ответ на общественные нарушения.

Мы смотрим на наши выделения чаще, чем признаемся в этом... ведь многие люди внимательно рассматривают свой носовой платок, после того как высморкаются в него».[4] Кассовый успех таких грубых фильмов, как «Здесь есть что-то о Мери» (*There's Something About Mary*) был достигнут не только за счет аудитории подростков.

Розин проводит различие между тем, что он называет межличностным отвращением, и базовым отвращением.[5] Он перечисляет четыре группы усвоенных межличностных триггеров: незнакомый, больной, несчастный и морально испорченный. Исследование, проведенное мной вместе с Маурин О'Салливан, позволило получить несколько результатов, подтверждающих правильность предположений Розина. Мы просили студентов колледжа записать наиболее сильные ощущения отвращения, которые, по их представлениям, мог когда-либо испытать человек. Предложенная Розином тема заражения от пищи, попадающей в ротовую полость (например, вы вынуждены съесть то, что у другого человека вызывает рвоту), действительно упоминалась, но только у 11% респондентов. Наиболее часто называемый триггер крайнего отвращения (упоминавшийся 62% респондентов) возникал в результате реакции на предосудительное с моральной точки зрения поведение (например, реакции американских солдат, увидевших следы зверств нацистов в концентрационных лагерях). Почти половина называвшихся действий, вызывавших отвращение и моральное осуждение, была связана с актами сексуального насилия, в особенности над детьми. Последнюю группу случаев, упоминавшихся примерно 18% респондентов, составляли истории физического отторжения, не имевшие отношения к еде, например обнаружение трупа с копошащимися в нем червями.[6]

Ранее я отмечал, что базовое отвращение, по Розину, является темой эмоции и что, если он прав в том смысле, что четыре формы межличностного отвращения — к незнакомому, больному, несчастному и морально испорченному — являются усвоенными, то тогда они были бы вариациями темы. Однако мне кажется возможным, что эти четыре межличностные формы отвращения также являются темами, которые можно найти в любой культуре со своими специфическими особенностями, обусловленными научением, которые будут разными у разных индивидов, социальных групп и культур. Например, каждый может проявлять реакцию отвращение на морально испорченного

человека, но то, что является признаком моральной испорченности, может изменяться. То, что является незнакомым и знакомым и что является несчастьем, также зависит от обстоятельств, и лишь отношение к болезни, возможно, везде одинаково. Те, кто имеют физические изъяны, гноящиеся раны и прочие дефекты, могут вызывать отвращение в каждой культуре.

Миллер указывает на то, что культуры имеют больше свободы с точки зрения включения объектов или действий в область вызываемого отвращения, чем с точки зрения исключения их из нее. Это наблюдение в точности соответствует идеям, рассмотренным в главах 2, 3 и 4, где я утверждал, что базы данных эмоциональной готовности людей являются открытыми, а не закрытыми. Эти базы данных совместно с программами, которые направляют наши реакции на наши изменяющиеся эмоции, не бывают пустыми, когда мы появляемся на свет; эволюция уже написала свои инструкции о том, как нам следует реагировать и какую чувствительность мы должны проявлять при каждой реакции. Как отмечает Миллер, эти базы и инструкции трудно изменить, но поскольку базы данных являются открытыми, то мы можем усваивать новые триггеры и новые эмоциональные реакции.

Хотя и японцы, и американцы проявляют реакцию отвращения на испорченные продукты питания или на попадание чего-то неприятного в рот, Розин обнаружил у них различия в проявлении социального отвращения. Человек, который не вписывается в общественное устройство или несправедливо критикует других, вызывает отвращение у японцев. Американцам внушали отвращение расисты и люди, проявляющие чрезмерную жестокость. Однако не все социальное отвращение в целом варьируется от культуры к культуре. Розин установил, что во многих культурах людям противны политические деятели!

В дополнение к четырем типам межличностного отвращения, описанным Розином, существование еще одного типа отвращения, который я называю отвращением от пресыщения, вытекает из результатов исследования, проведенного психологами Джоном Готтманом, Эрикой Вудин и Робертом Левенсоном. Их исследование заслуживает особого внимания, поскольку они оказались единственными учеными, которые точно измерили выражение эмоции во время одного из самых эмоционально насыщенных и наиболее

важных социальных взаимодействий в нашей жизни — взаимодействии между мужем и женой.*

Удивительно, что выражения отвращения у жены, адресуемые мужу в ходе беседы, начатой с целью разрешения конфликта, позволяли предсказать количество времени, которое они в течение ближайших четырех лет проживут порознь.[7] Готтман обнаружил, что выражения отвращения у жены обычно возникали в ответ на попытку мужа отгородиться от нее «каменной стеной» (о чем я рассказывал в главе 6), т. е. игнорировать ее эмоции. Говоря простым языком, она получала то, чего добивалась; она оказалась сытой по горло. Отметьте, как хорошо к этой ситуации подходит метафора приема пищи. Если ваш супруг вызывает у вас неприязнь, то неудивительно, что будущее ваших отношений выглядит безрадостно. (Мы еще вернемся к результатам, полученным Готтманом, в конце этой главы, когда будем говорить о презрении.)

Миллер отмечает, что при близких отношениях мы снижаем чувствительность к тому, что обычно вызывает у нас отвращение. Самым первым примером является «перемена пеленок, вытирание выплюнутой пищи, другие действия по уходу за больным ребенком. Родители — это те люди, которые будут проявлять заботу в любых обстоятельствах; они будут убирать экскременты, рискуя испачкать ими руки и одежду; страдать, когда окажутся облитыми мочой. Преодоление естественного отвращения к подобным веществам является характерной чертой безусловной родительской любви».[8]

Подобное временное устранение отвращения наблюдается у участников полового акта. И вновь я процитирую Миллера: «Язык другого человека у вас во рту может быть признаком близости, но он может также быть вызывающим отвращение оскорблением... Секс по обоюдному влечению означает взаимное нарушение границ, защищаемых чувством отвращения... Секс — это лишь один способ нарушения таких границ, подразумевающий один тип обнаженности. Но есть и другие формы обнаженности, открытости и знаний, на которых основываются интенсивные интимные отношения — отношения в форме продолжительного, тесного и нежного взаимного контакта.

---

* Для сравнения отметим, что большинство ученых изучают эмоции людей, которые находятся в одиночестве или осуществляют тривиальные контакты, и вместо наблюдения за тем, что делают люди, они просят респондентов ответить на вопросы о том, какие чувства они могут представить или вспомнить.

Кто-то думает о том, чтобы поделиться своими сомнениями, тревогами, заботами; чтобы рассказать о своих устремлениях; признаться в ошибках и недостатках; чтобы просто показать себя человеком, имеющим свои причуды, слабости и потребности… Мы могли бы назвать другом или близким человеком того, кому мы позволяем поплакаться нам в жилетку, чтобы затем в свою очередь поплакаться в жилетку ему, того, кто понимает, что такой обмен жалобами на трудности жизни является привилегией близких отношений, которых наше чувство собственного достоинства и наше отвращение не допустили бы при отсутствии такой привилегии... Любовь дает другому человеку привилегию смотреть на нас таким образом, который заставил бы нас испытать стыд и вызвал бы отвращение* у других людей, если бы не было этого вмешательства любви».[9]

Это замечательно тонкое наблюдение Миллера указывает на наличие у отвращения социальной функции, которая в других условиях была бы незаметна. Временное подавление отвращения создает отношения близости и служит символом личной преданности. Такое принятие того, что другой человек мог бы счесть постыдным, вовлеченность в физическую деятельность, которая с другим человеком показалась бы отвратительной — я имею в виду не только секс, а, например, необходимость убирать рвотную массу необязательно за близким, но и за совершенно незнакомым вам человеком, — может быть не только знаком любви, но и средством ее усиления.

Другая очень важная функция отвращения состоит в том, чтобы заставлять нас дистанцироваться от отвратительного и отталкивающего. Очевидно, что никому не идет на пользу потребление испортившихся продуктов, а социальное отвращение сходным образом изолирует нас от того, что мы считаем предосудительным.

Оно, как предполагает Миллер, является моральной оценкой, в которой мы можем не идти на компромисс с вызывающими наше

---

* Мой редактор указывает на то, что есть различие между приостановкой испытываемого отвращения родителем и возлюбленным. Насколько мне известно, детские пеленки всегда вызывают отвращение, даже пеленки вашего собственного ребенка; любящие родители преодолевают свое отвращение, чтобы лучше заботиться о своем чаде, но они все равно испытывают отвращение. Однако в интимных отношениях происходит взаимный обмен; ощущение нахождения у вас во рту языка любимого вами человека не вызывает отвращения — совсем наоборот. Таким образом, в первом случае отвращение преодолевается или временно подавляется, а во втором случае оно трансформируется во что-то совершенно другое.

отвращение людьми или их действиями. Правовед Марта Нуссбаум пишет, что «большинство обществ учит избегать некоторых групп людей на том основании, что они вызывают физическое отвращение».[10] К сожалению, эта эмоция может быть опасной, так как она лишает человеческих качеств людей, которых мы считаем вызывающими отвращение, и таким образом позволяет не относиться к ним как к обычным человеческим существам.

Некоторые действия признаются недопустимыми на том основании, что они оскорбляют общественную мораль (вызывают отвращение), например детская порнография или сквернословие. Нуссбаум уверена, что законы не должны основываться на том, что кто-то находит совершенное действие отвратительным, и предлагает, чтобы мы использовали не отвращение, а оскорбление в качестве основы для правовых оценок. «[Оскорбление]... является моральным чувством, гораздо более подходящим для правовой оценки и гораздо более надежным, чем отвращение. Оно содержит аргументацию, которая может распространяться публично, и не предполагает спорных попыток обращения с таким преступником, как ничтожество или бездельник, вне морали нашего общества. Вместо этого оно прочно включает его в моральное сообщество и оценивает его действия на основе общественной морали».[11] Отмечая, что эмоциональное состояние человека в момент совершения преступления может рассматриваться как смягчающий вину фактор, Нуссбаум также утверждает, что отвращение не является той эмоцией, которая должна приниматься во внимание. «Одно убийство не является более тяжким преступлением, чем другое, только потому, что оно вызывает большее отвращение...[12] Разумной реакцией на отвращение, — заявляет она, — является выход из ситуации, исключающий убийство человека, вызывающего у вас отвращение — например, пристающего к вам гомосексуалиста. [Только лишь]... чувство, вызванное в вас кем-то другим, никогда не является достаточным основанием для осуществления насильственных действий в отношении этого человека».[13]

Те, кто оправдывают худшие формы понижения статуса других людей, часто рассматривают своих жертв как животных (причем не самых привлекательных); иногда о жертвах говорят как о неодушевленных, оскорбляющих наши чувства предметах, называя их отбросами или накипью. Я боюсь, что возмущение или оскорбление

могут также оправдывать кровопролитие или даже пытки, но они не должны возводить барьер между нами и теми, кто вызывает у нас отвращение. (Нуссбаум, разумеется, концентрирует внимание на использовании эмоций для оправдания законов, а не для оправдания действий, противоправных или нет.) Одним из препятствий, способных сдержать замышляемое насилие, являются внешний вид и крики страдающих жертв, а также их кровь. Но этот фактор срабатывает не всегда, возможно, потому, что вид чужих страданий вызывает отвращение. Даже если мы не начинаем думать о ком-то как об источнике нашего отвращения, вид крови и изуродованного в результате пытки или травмы тела скорее может вызвать еще более сильное отвращение, а не сочувствие.

В начале моих исследования выражений эмоций в разных культурах я обнаружил, что фильмы об испытывающих страдание людях — фильмы о выполнении туземцами обряда обрезания или хирургической операции на глазах — вызывали выражение отвращения у большинства студентов, обследованных мной в Америке и Японии. Я отредактировал другие учебные медицинские фильмы — в одном показывалось удаление конечности, сопровождавшееся большой потерей крови, а в другом показывался человек с третьей степенью ожогов, у которого обожженная кожа струпьями сходила с тела. И вновь большинство зрителей сообщали об испытываемом отвращении и показывали свое отвращение на лице. Фильмы могли заменять друг друга, так как они вызывали одинаковую эмоцию и относились к числу наиболее распространенных «киностимулов», используемых при исследовании эмоций.

Однако имелась сравнительно небольшая группа студентов (около 20%), которая проявляла очень разнообразные реакции на показываемые в фильмах страдания других людей. Вместо того чтобы проявлять отвращение, они выражали печаль и боль так, как если бы отождествляли себя с теми, кто подвергался операциям.

По-видимому, природа создала нас таким образом, что мы испытываем отвращение при виде внутренних органов других людей, особенно залитых кровью. Такая реакция отвращения временно приостанавливается, когда мы видим истекающего кровью не постороннего, а близкого нам человека. В таком случае мы стараемся ослабить страдание, а не отворачиваться от него. Каждый может

представить себе, как отвращение при виде проявлений физического страдания, болезни может принести выгоду с точки зрения предотвращения распространения инфекции, но этот результат достигается ценой снижения нашей способности к сочувствию и состраданию, которая может быть очень полезной для формирования общности людей.

Ни сочувствие (эмпатия), ни сострадание не являются эмоцией; они представляют собой лишь наши реакции на эмоции других людей. При *когнитивной* эмпатии мы сознаем, что чувствует другой человек. При *эмоциональной* эмпатии мы действительно чувствуем то, что чувствует другой человек; при сострадающей эмпатии мы хотим помочь другому человеку справиться с ситуацией и с его эмоциями. Мы должны иметь когнитивную эмпатию, чтобы проявлять две другие формы эмпатии, но нам не требуется иметь эмоциональную эмпатию, чтобы проявлять сострадающую эмпатию.[*][14]

Презрение родственно отвращению, но все же отлично от него. Я не смог найти ни одной фотографии в прессе, иллюстрирующей эту эмоцию; подобно отвращению, оно также редко показывается на газетных и журнальных снимках. Пример лица, выражающего презрение, можно увидеть на снимке З в конце этой главы.

Много лет тому назад я определил отличие презрения от отвращения следующим образом:

> Презрение можно испытывать только к людям или их поступкам, но не ко вкусам, запахам или прикосновениям. Наступив на собачьи экскременты, вы можете испытать отвращение, но не презрение; идея употребления в пищу сырых телячьих мозгов также может вызвать отвращение, но никак не презрение. Однако вы можете с презрением относиться к людям, поедающим

---

[*] Тибетские буддисты используют эти термины другим, но родственным образом. Термин, который они используют для определения нашей способности к сочувствию, переводится, по словам далай-ламы, как «неспособность выносить вид страданий другого человека». Это не значит, что человек сознательно уклоняется от созерцания чужих страданий, совсем наоборот: «Это то, что заставляет нас... испытывать отвращение при виде вреда, причиненного другому человеку, страдать при виде чужих страданий». Использование буддистами термина «сострадание» подразумевает гораздо больше, чем имеем в виду мы, когда произносим это слово по-английски. Объясняя то, что может заставить нас не испытывать отвращения, важно отметить, что буддисты рассматривают эмпатию и сострадание как человеческие способности, которые должны не усваиваться, а развиваться, чтобы они стали заметны. Я понимаю это так, что если мы должны рассматривать всех людей как своих родственников, чтобы не испытывать отвращения при виде крови и увечий, то мы должны работать над этим, потому что природа не дала нам возможности быстро достигать этой цели.

такие неаппетитные продукты, так как в презрении имеется элемент снисходительности по отношению к тем, кто это презрение вызывает. Проявляя в своей неприязни к людям и их поступкам элемент пренебрежения, вы ощущаете по отношению к ним свое превосходство (обычно моральное). Их поведение отвратительно, но вы, испытывая к ним презрение, не обязательно порываете отношения с ними.[15]

К сожалению, что касается презрения, то здесь не нашлось второго Пола Розина и ни один из ученых не сконцентрировал все свои усилия на изучении этой эмоции. Миллер сделал интересное замечание о том, что хотя мы чувствуем превосходство над другим человеком, когда испытываем презрение к нему, тем не менее подчиненные также могут испытывать презрение к своим начальникам. Задумайтесь о «презрении подростков ко взрослым, женщин к мужчинам, слуг к хозяевам, работников к боссам... черных к белым, необразованных к образованным.[16] Презрение, идущее снизу вверх... позволяет занимающим более низкое положение заявлять о своем превосходстве по какому-то параметру. Люди, находящиеся на более низких ступенях, знают, что они занимают невысокое положение в глазах других, знают, что они в какой-то мере презираемы этими другими людьми...»[17]

Чтобы лучше понять значение презрения, давайте рассмотрим следующий набор интересных результатов исследования супружеских отношений, проведенного Готтманом и его коллегами. Жены, мужья которых демонстрировали презрение:

- чувствовали себя переполненными эмоциями;
- считали, что их проблемы невозможно разрешить;
- полагали, что их супружеские проблемы были очень серьезными;
- часто болели в течение следующих четырех лет.

Тот факт, что выражения отвращения, презрения или гнева, появлявшиеся у мужей этих женщин, не вызывали подобных результатов, подчеркивает важность выделения презрения в качестве самостоятельной эмоции (что еще не осознается всеми, кто изучает эмоции).

Презрение, подобно всем уже рассмотренным нами эмоциям, может меняться по силе или интенсивности, как и отвращение. Я подозреваю, что верхняя граница интенсивности отвращения находится выше, чем верхняя граница интенсивности презрения, т. е. максимальная интенсивность презрения слабее максимальной интенсивности отвращения.

Отвращение, безусловно, является негативной эмоцией, оно не ощущается позитивно, даже несмотря на то, что, как отмечалось ранее, мы бываем очарованы тем, что вызывает отвращение, намного сильнее, чем этого можно было бы ожидать. Разумеется, когда отвращение оказывается сильным, то ощущения, безусловно, оказываются неприятными и даже могут вызывать тошноту. Но я менее уверен в том, что презрение также является негативной эмоцией; я знаю, что ощущение презрения к другим доставляет большинству людей удовольствие. Позднее мы можем сами удивляться тому, что чувствовали себя таким образом, но ощущения, переживаемые нами во время этой эмоции, в большей степени приятны, чем неприятны. Это не значит, что такая эмоция оказывает благоприятный эффект на других людей, и результаты Готтмана подтверждают такой вывод. Но наши ощущения в те моменты, когда мы испытываем презрение, не являются изначально неприятными. Трудно определить функцию презрения иначе как функцию подачи сигнала об испытываемом чувстве превосходства, об отсутствии необходимости к чему-то приспосабливаться или чем-то заниматься. Оно сообщает о силе или статусе. Те, кто не уверены в своем статусе, могут с большей вероятностью проявлять презрение для утверждения своего превосходства над другими.

Презрение часто сопровождается гневом — обычно умеренным гневом в виде недовольства, хотя оно может возникать и вовсе без гнева. Иногда гнев человека может чередоваться с отвращением, если человек будет разгневан тем, что ему приходится испытывать отвращение.

Мы не имеем слов для описания настроений, имеющих отношение к отвращению или презрению, но это говорит не о том, что мы не испытываем таких настроений, а лишь о том, что у нас нет простого способа для обращения к ним. Я подозреваю, что такие настроения действительно существуют, но о каких-либо теоретических или практических исследований на эту тему мне неизвестно.

Давайте теперь выясним, имеются ли эмоциональные расстройства, подразумевающие проявления отвращения или презрения. В своей статье, озаглавленной «Отвращение — забытая эмоция в психиатрии», психиатры М. Филипс, К. Сениор, Т. Фахи и А. Дэвид утверждают, что хотя отвращение не признается имеющим решающее значение в психических расстройствах, оно действительно играет заметную роль в возникновении многих психических проблем.[18] Беспокойство,

возникающее вместе с отвращением, вероятно, является следствием привнесения обсессивно-компульсивного расстройства, проявляющегося в навязчивых мыслях о грязных и заразных предметах и в чрезмерном стремлении к мытью рук и тела. Страхи перед животными могут основываться на отвращении, социальные фобии, при которых человек боится оказаться униженным, могут подразумевать отвращение, сконцентрированное человеком на самом себе, а боязнь вида крови подразумевают возникновение нервного расстройства одновременно с отвращением. Люди с расстройствами, связанными с приемом пищи, такими как нервная анорексия и булимия, испытывают сильное чувство отвращения к частям своего собственного тела, к своей сексуальности и к некоторым продуктам. До настоящего времени никто еще не заявлял о наличии каких-либо психических расстройств, связанных с презрением.

Распознавание отвращения и презрения у самих себя

Давайте рассмотрим теперь внутренние ощущения, которые мы испытываем при отвращении и презрении. Довольно легко испытать чувство отвращения, размышляя о попадании в рот какого-то неприятного предмета или об отвратительном с моральной точки зрения поступке.

Обратите внимание на ощущения в вашем горле, на то, как вы начинаете чем-то давиться. Ощущения, испытываемые верхней губой и ноздрями, усиливаются, как будто ваша чувствительность к этим частям вашего лица повысилась настолько, что вы стали чувствовать их сильнее. Расслабьтесь и снова попытайтесь испытать отвращение, но на этот раз максимально слабое, вновь сконцентрировав внимание на ощущениях в вашем горле и в ваших ноздрях и верхней губе.

Гораздо труднее идентифицировать ощущения, ассоциируемые с презрением. Вспомните о чьих-то действиях, которые не вызвали у вас отвращение, но заставили вас испытать презрение к тому, кто их совершил. Возможно, это человек, который пролез в кассу без очереди, который занимается плагиатом или сквернословит. Сделайте так, чтобы вы испытывали не гнев или отвращение, а просто презрение. Обратите внимание на возникающее у вас желание приподнять подбородок, как

если бы вы смотрели на кого-то, кто находится ниже линии вашего носа. Почувствуйте напряжение, возникшее в одном из уголков вашего рта.

Распознавание отвращения и презрения у других людей

Теперь давайте рассмотрим, как эти две эмоции проявляются на лице. Вернитесь назад и посмотрите на выражение лица жителя Новой Гвинеи, показанное в начале этой главы. Его верхняя губа приподнята вверх настолько, насколько это возможно. Нижняя губа также приподнята и слегка выдвинута вперед. Вдоль ноздрей к уголкам рта идут две глубокие морщины, их форма напоминает перевернутую букву U. Его ноздри приподняты, а на переносице и по сторонам от нее появились морщины. Приподнятые щеки и опущенные брови создают на лице морщинки, называемые «куриными лапками». Все это признаки крайнего отвращения.

Фотографии Евы показывают более тонкие версии отвращения, а также примеры презрения. Имеются два очень разных элемента выражения лица, сигнализирующих об отвращении: морщины у носа и приподнятая верхняя губа, причем иногда они возникают вместе. Я поместил также для сравнения снимок А, показывающий нейтральное выражение.

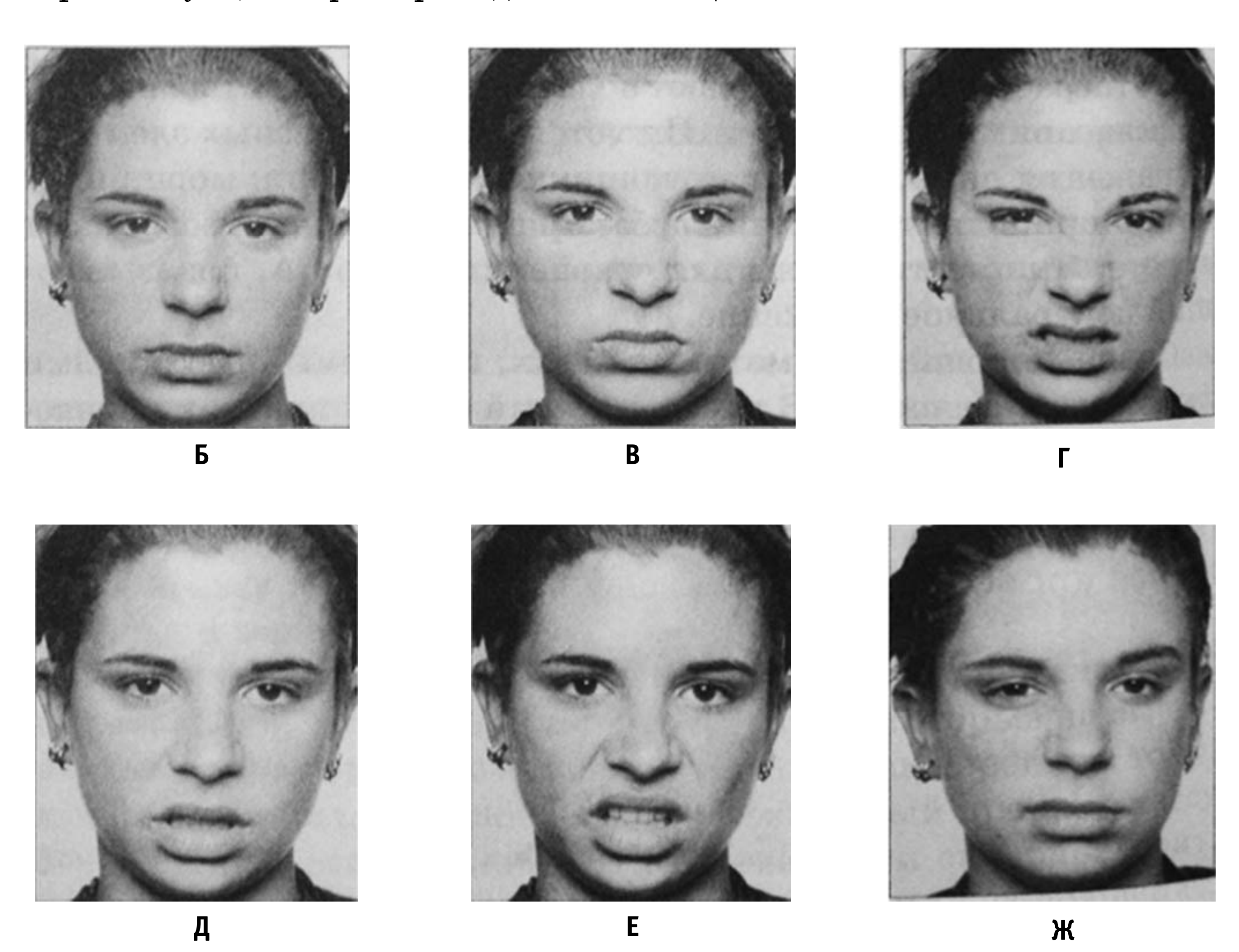
Сначала давайте рассмотрим сигнал, подаваемый морщинами около носа. На снимке Б показан самый слабый признак появления



А
(нейтральное)

таких морщин; на снимке В показано то же самое действие, но выполненное чуть сильнее; на снимке Г морщины около носа проявляются наиболее заметно. Отметьте, что когда морщины становятся глубокими, как на снимке Г, то брови также опускаются вниз, что заставляет некоторых людей полагать, что такое лицо выражает гнев. Но если вы присмотритесь внимательнее, то увидите, что верхние веки не приподняты и что брови не сведены вместе. (Для сравнения взгляните на снимок Д в главе 6.) Это отвращение, а не гнев. На этих снимках, показывающих отвращение, щеки приподнимаются, заставляя приподниматься и нижние веки, но именно изменения положения носа, рта и щек имеют важнейшее значение, а не изменения в области глаз. Мышцы, управляющие движениями век, скорее расслаблены, чем напряжены.

Теперь давайте рассмотрим, как сигнализирует об отвращении приподнятая верхняя губа. На снимке Д показана слегка приподнятая верхняя губа, которая приподнимается еще выше на снимке Е.



Б В Г

Д Е Ж

На снимке Ж показано то же самое действие, но только на одной стороне лица. Когда выражение оказывается несбалансированным, как на этом снимке, то это может сигнализировать об отвращении или может также быть признаком презрения.

Сравните снимок Ж со снимком З, показывающим выражение презрения. На снимке З движение также осуществляется только на одной стороне лица, но это действие совершенно другое. Уголки губ напряжены и слегка приподняты. Это явное выражение презрения. Снимок И показывает то же действие, что и на снимке Ж, но оно оказывается более сильным, в результате чего губы в одной стороне рта слегка раскрываются. Снимок И, как и снимок Ж, может сигнализировать об отвращении или презрении.

На снимке К показано выражение, соответствующее смеси двух эмоций. Нос сморщен, что является признаком отвращения; а гнев выражается с помощью опущенных и сведенных вместе бровей и приподнятых верхних век. Приподнятость верхних век не очень заметна, потому что брови сильно опущены вниз; сравнение снимка К

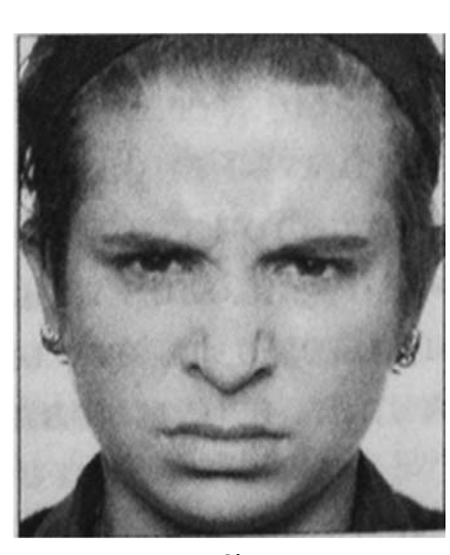


З

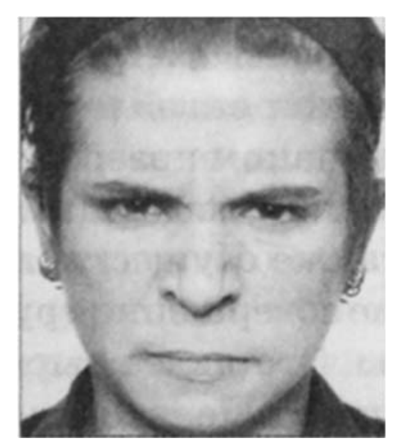




И



К


Л


М

с нейтральным снимком А или даже со снимком В, на котором имеются изменения только в областях бровей, носа и щек, должно ясно показать, что верхние веки были подняты и что нижние веки были напряжены, что является сигналом гнева.

Плотно сжатые губы, являющиеся еще одним признаком гнева, часто могут сопровождать выражение, показанное на снимке К и на составной фотографии Л, полученной путем добавления сжатых губ к выражению на снимке К. Другая возможная смесь эмоций, презрения и радости, показана на снимке М, на котором легкое сжатие одного из уголков губ дополняется легкой усмешкой, что вместе придает лицу самодовольное презрительное выражение.

Использование полученной информации

Прежде чем рассматривать, как вы можете использовать информацию о том, что кто-то испытывает презрение или отвращение, вспомните, что этот человек может не испытывать отвращения к вам; его отвращение может быть направлено на самого себя или он может вспоминать какое-то неприятное событие из своей прошлой жизни. Хотя можно также предположить, что человек, выражающий презрение, может испытывать эту эмоцию по отношению к своим собственным действиям или мыслям, сам я с этим никогда не сталкивался.

Так как именно гнев чаще всего путают с отвращением, а некоторые реакции гнева могут со временем перерасти в реакции отвращения, то я особо выделю различия в том, как вы можете вести себя, когда заметите признаки отвращения и презрения и, для сравнения, когда заметите признаки гнева. Предположим, вы сообщаете

своему подчиненному о том, что он не получит повышения, и он реагирует на ваши слова либо выражением явного отвращения, подобным показанному на снимке Г, либо выражением презрения, подобным показанному на снимке З, либо одним из явных выражений гнева, показанных в главе 6. Так как вы только что сообщили неприятную новость, то, возможно, именно на вас будут направлены отвращение, презрение или гнев вашего подчиненного, но вы должны также рассмотреть возможность такой реакции на что-то другое.

Если ваш подчиненный проявляет отвращение, то, возможно, оно имеет прямое отношение к вам или к сложившейся в вашей организации ситуации и указывает в большей степени, чем гнев, на отсутствие заинтересованности в новой попытке получения повышения. Дело не только в том, что вы приняли неверное решение; вы не просто совершили ошибку — вы действовали аморально, не дав ему этого повышения, и поэтому для него вся ситуация выглядит отвратительной. Если он выражает презрение, то это значит, что он в каком-то смысле считает себя лучше вас. Возможно, он ощущает свое превосходство над вами: он больше знает о вашей отрасли, о компании, о выполняемой им работе; он лучше одевается и т. д. Или же его чувство превосходства может основываться на чем-то, не имеющем отношения к работе.

В главе, посвященной гневу, я предполагал, что в такой ситуации вы можете предпочесть не иметь дела с гневом напрямую, вместо этого вы можете сказать что-нибудь наподобие: «Мое решение вполне могло вызвать ваш гнев, и я сожалею об этом. Скажите, могу ли я сделать что-нибудь, что будет полезным для вас?» Если вы видите на его лице отвращение, вы можете попытаться действовать по-другому: «Я понимаю, что мое решение могло вас расстроить. Следует ли мне дать вам какие-то разъяснения или рассмотреть с вами другие вопросы, касающиеся вашего будущего?» Я полагаю, что вам не придется столкнуться с вероятностью того, что он почувствует себя отвергнутым вами, так как большинству людей трудно в этом признаться, даже если они знают, что ощущают такое отторжение. Но по-прежнему может быть полезным дать ему шанс поговорить о его чувствах, особенно если вы хотите удержать его в вашей фирме. Реакция презрения может проявляться в виде «презрения, идущего снизу вверх», когда подчиненный пытается доказать, что он не является бессильным или неполноценным. Может иметь смысл оставить его до поры до времени в

покое, сказав, что вы хотели бы назначить другую дату для обсуждения будущих вариантов.

Если в этой же ситуации сигналы лица оказываются слабыми, например как на снимке Б, а не на снимке Г или как на снимке Ж, а не на снимке И, и они являются первыми реакциями, проявляемыми после того, как вы сообщаете плохую новость, то тогда вы имеете чуть больший запас времени. Когда выражения оказываются такими слабыми, то это значит, что эмоция либо подавляется, либо только начинается. Если она появляется немедленно в ответ на вашу плохую новость, то мне представляется вероятным, что эмоциональная реакция только начинается и вы можете получить выгоду, если обратитесь к проблеме напрямую. Например, вы можете сказать: «Я знаю, что вам трудно примириться с тем, что вы услышали, потому что принятое решение было не совсем оправданным. Мы можем поговорить с вами об этом?» Или же вы можете вообще воздержаться от комментариев и подождать, не станут ли чувства более сильными или не появится ли что-то еще, о чем вы могли бы сказать, чтобы ослабить его чувство отвращения. Хотя исследования на эту тему еще не проводились, я ожидаю, что результаты исследования супружеских отношений, полученные группой Готтмана, могли бы быть перенесены на другие ситуации — например, если человек, находящийся в подчиненной позиции, проявляет отвращение или презрение к своему начальнику, то их рабочие отношения вряд ли окажутся продолжительными.

Давайте рассмотрим теперь ситуацию, которую мы обсуждали в главе 6. Допустим, у вашей дочери-подростка появились эти же выражения, когда вы сообщили ей, что она не сможет пойти сегодня на вечеринку к друзьям, потому что ей придется посидеть дома с маленьким братом, в то время как вы будете находиться на важном официальном мероприятии, о котором вы узнали в последний момент. Я предположил, что у вас будет больше оснований отреагировать на ее гнев, чем на гнев вашего подчиненного, узнавшего о том, что он не получит повышения. Это не значит, что вы должны как-то комментировать ее гнев или оспаривать ее право на проявление этой эмоции. Напротив, вы можете выразить ей свое сочувствие по поводу крушения ее планов и объяснить, почему это мероприятие так важно для вас и почему вам пришлось возложить на нее обязанность по присмотру за братом.

Если она выражает отвращение, то я считаю, что вы также не должны его игнорировать. Чувствует ли она себя сытой всем этим по горло или действительно ли она считает, что у вас имеется какой-то моральный изъян? Прежде всего вы должны рассмотреть, следует ли вам начать разговор сейчас или подождать, пока ваши чувства остынут. Если вы решите подождать, то остерегайтесь искушения никогда не начинать этот разговор. Самый прямой способ обращения к ее отвращению состоит в том, чтобы просто сказать: «Ты считаешь, что я поступаю несправедливо по отношению к тебе» или «Тебе надоело иметь дело со мной?» Если сможете, то не пытайтесь защищать себя и позвольте ей полностью высказать свои чувства. Затем постарайтесь спокойно объяснить ей свои чувства и действия, избегая резких слов.

Если она выразит на лице презрение, когда узнает от вас, что не сможет пойти на вечеринку и вынуждена будет остаться дома из-за того, что вы должны отправиться на официальное мероприятие, то я предпочел бы оставить ее в покое. Это может быть презрение, направленное снизу вверх, попытка подростка доказать, что он ничем не уступает, а в чем-то и превосходит своих родителей. Возможны ситуации, в которых вы захотите разобраться с ее эмоциями, но в общем случае делать это необязательно.

До сих пор во всех примерах с вашей дочерью я предполагал, что ее выражение лица было вполне определенным (например, снимок Г, а не Б). Если же она показывает более тонкую реакцию отвращения, презрения или гнева, то, возможно, она еще не знает, что она чувствует, или ее эмоция только начинает возникать. Если вы сможете быть открытым и благосклонным, то это облегчит вам следование рекомендациям, изложенным в предыдущем абзаце. Но вам необходимо проявить осторожность, чтобы не вынудить ее занять оборонительную позицию. Позвольте ей узнать из ваших слов, что вы понимаете причины возникновения у нее этих чувств и хотите поговорить с ней о них, чтобы выяснить, что вы можете сделать совместными усилиями для исключения частого появления у нее этих чувств в будущем.

Отметьте, что в моем сценарии вы, как родитель, ведете себя безупречно: о мероприятии вам сообщили в последний момент, вы действительно не могли своевременно скорректировать свои планы и просите дочку о жертве не ради своего удовольствия. Разумеется, так бывает не всегда, и реакции вашего ребенка, проявляемые в виде гнева,

отвращения или презрения, могут заставить вас проверить, поступаете ли вы справедливо, безответственно или эгоистично. Если вы обнаружите, что вы поступаете эгоистично, и если вы можете это признать, то тогда объясните дочери, что произошло, и поблагодарите ее. Вам предоставляется отличная возможность научить ее тому, как использовать негативные эмоции, такие как отвращение или гнев, в позитивных целях.



Эмоции удовольствия

Лоретта Стирм и ее дети терпеливо ждали на взлетном поле базы ВВС в Тревисе, пока группа военных летчиков выходила из самолета, доставившего их домой, в США. Так как генерал Роберт Стирм был старшим среди офицеров, вернувшихся из лагеря для военнопленных в Северном Вьетнаме, то сначала он должен был произнести краткую официальную речь и только потом разрешить своим боевым товарищам встретиться со своими семьями. Все это время его семья продолжала ждать. Фоторепортер Сэл Ведер, удостоенный за эту фотографию Пулитцеровской премии, писал: «Закончив свою речь, он посмотрел вокруг и увидел свою семью, бегущую ему навстречу с распростертыми объятиями и улыбками, выражающими бурную радость».[1] «Радость» — это более подходящее слово, чем «удовольствие» или «счастье» для эмоции, показанной на этом снимке, так как оно говорит о более высокой интенсивности испытываемой эмоции. Однако и оно не говорит нам в точности о том, какие именно эмоции удовольствия испытывались этими людьми.

Я уверен, что есть более дюжины эмоций удовольствия, каждая из которых универсальна и каждая из которых настолько отличается от остальных, насколько отличаются друг от друга печаль, гнев, отвращение и презрение. Подобно тому как имеется группа особых эмоций, которые обычно не доставляют нам удовольствия, существует также и группа других особых эмоций, испытывая которые мы получаем удовольствие. Проблема с использованием слов «удовольствие» и «счастье» состоит в том, что они недостаточно конкретны;



статочно конкретны; они подразумевают единственное состояние разума и чувств, подобно тому как слова «расстройство» и «отрицание» не позволяют узнать, испытывает ли человек печаль, гнев, страх или отвращение. В английском языке нет отдельных слов для всех приятных эмоций, описанных мной в этой главе, и поэтому я заимствовал некоторые слова из других языков для обозначения нескольких важных эмоций удовольствия, которые мы испытываем.

Однако мы пока что мало знаем об эмоциях удовольствия, так как все исследования эмоций, включая и мои, были направлены на изучение эмоций огорчения. Внимание исследователей концентрировалось на эмоциях, когда они вызывали проблемы для других и для нас самих. В результате мы больше знаем о психических расстройствах, чем о психическом здоровье. Теперь ситуация начинает меняться, так как все чаще акцент делается на том, что называется позитивными эмоциями.[2]

Я уверен, что мы можем получить большую пользу от лучшего знания и понимания эмоций удовольствия, так как они играют ключевую мотивирующую роль во многих важных областях нашей жизни.

Давайте начнем с *сенсорных удовольствий*. Есть вещи, которые мы ощущаем приятными на ощупь; мы также можем испытывать удовольствие от чужого прикосновения, особенно когда оно исходит от того, о ком мы заботимся, и осуществляется с нежностью и лаской. Есть виды, которые приятно созерцать, например красивый вид заката солнца. Есть звуки, которые приятно слышать, например плеск океанских волн, журчание ручья, шум ветра в верхушках деревьев и различные музыкальные мелодии. При изучении эмоции отвращения мы рассматривали вкусовые ощущения и запахи отдельно, но сладкий вкус нравится большинству людей, в то время как способность получать удовольствие от кислого, горького или пряного вкуса, по-видимому, приобретается с годами. Запахи гниения большинство людей считают неприятными, но некоторые высоко ценимые сорта сыра источают запахи, которые многим кажутся отвратительными. Я полагаю, что существуют какие-то универсальные темы и множество усвоенных вариаций для каждого из пяти сенсорных удовольствий.

Открытым остается вопрос о том, действительно ли сенсорные удовольствия просто обеспечивают разные пути к достижению того же самого эмоционального опыта и поэтому должны рассматриваться как единая эмоция или же мы должны рассматривать их как пять разных эмоций — визуальное, тактильное, обонятельное, слуховое и вкусовое удовольствия. Когда-нибудь исследователи разрешат этот вопрос и определят, действительно ли каждое из этих сенсорных удовольствий различаются по своим субъективным ощущениям, по сигналам, подаваемым другим людям, и по характерным для них физиологическим изменениям. Пока же я буду рассматривать их как пять разных эмоций, потому что мое чутье подсказывает мне, что проведенное исследование покажет, что они различны между собой, причем не только с точки зрения используемого органа чувства.

Мой наставник Сильван Томкинс не считал сенсорные удовольствия эмоциями. Он утверждал, что эмоция может приводиться в действие практически чем угодно, а каждое из таких удовольствий ассоциируется только с каким-то одним источником сенсорных ощущений. Это не кажется мне убедительным, так как внутри любого из сенсорных источников, например такого, как звук, имеется много разных триггеров. Хотя некоторые из них универсальны, многие из них таковыми не являются, поскольку очень разные вкусы, виды, запахи,

прикосновения и звуки вызывают удовольствие как внутри одной культуры, так и в разных культурах.

Психологи Барбара Фредриксон и Кристина Бренниген также доказывали, что сенсорные удовольствия не должны рассматриваться как эмоции, но при этом они выдвигали другие аргументы.[3] Они утверждали, что сенсорные удовольствия просто возникают у нас без требования оценки, а если нет оценки, то нет и эмоции. Однако я с этим не согласен, так как многие эмоции, традиционно воспринимаемые как негативные, могут приводиться в действие текущими событиями, вызывающими сенсорные ощущения. Разве автоматическое удовольствие, которое испытывает большинство людей при виде заката солнца, подразумевает проведение оценки в меньшем объеме, чем автоматический страх, который испытывают большинство людей, когда под ними ломается стул или когда при переходе улицы они внезапно замечают быстро приближающуюся к ним машину? Я так не думаю. К тому же большая часть того, что обеспечивает нам сенсорные удовольствия посредством зрения, слуха, вкуса или обоняния и в меньшей степени посредством осязания, представляет собой усвоенные триггеры, для срабатывания которых часто требуется проведение разнообразных оценок. К примеру, удовольствие, которое мы испытываем, разглядывая абстрактную картину Пикассо, не возникает без процессов оценки. Сенсорные удовольствия очень приятны, и я не вижу причин для того, чтобы не рассматривать их как эмоции.

Одной из простейших приятных эмоций является веселье. Большинство из нас испытывают веселье от того, что находят смешным; есть очень веселые люди, готовые шутить и развлекаться без устали. Индустрия развлечений занимается преимущественно тем, что старается вызывать у людей эту эмоцию и предоставлять им возможность веселиться тогда, когда они этого хотят. Веселье может изменяться по своей интенсивности от слабого до очень сильного, сопровождающегося приступами безудержного смеха и даже слезами.[4]

Когда все в мире кажется нам правильным, когда мы чувствуем, что нам ничего не нужно менять,[*] то в такие моменты мы бываем спокойными и довольными жизнью. Я не уверен, что имеется какой-то

---

[*] Я не имею в виду настроение, при котором человек чувствует себя расслабленным, спокойным и удовлетворенным в течение нескольких часов, о чем рассказывалось на с. 75—76.

признак *удовлетворенности*, появляющийся на лице; возможно, в таком состоянии у нас просто происходит расслабление мышц лица. С большей вероятностью удовлетворенность может слышаться в голосе. Позднее я объясню, каким образом различия в доставляющих удовольствие эмоциях проявляются в большей степени в голосе, чем на лице.

Возбуждение возникает в ответ на что-то новое и необычное. Томкинс считал, что возбуждение является наиболее интенсивной формой проявления чувства интереса, но интерес во многом представляет собой рассудочное, а не эмоциональное состояние. Однако представляется несомненным, что исходный интерес может перерасти в возбуждение, особенно когда изменения происходят быстро или оказываются трудными для реагирования на них, неожиданными или новыми. Непросто определить универсальный триггер или тему возбуждения. Все те, о которых думал я, — катание на горных лыжах, наблюдение за падающими звездами, вероятно, вызывают у некоторых людей ужас. Я полагаю, что часто имеется тесная связь между возбуждением и страхом, даже если ваш страх вызвала опасность, угрожающая не вам, а кому-то другому. Возбуждение имеет свой особый «аромат», отличающей его от всех других приятных эмоций. Возбуждение может также сливаться с гневом, вызывая приступы ярости, или со страхом, вызывая приступы ужаса.

Облегчение, часто сопровождающееся глубоким вдохом и выдохом, представляет собой эмоцию, испытываемую нами тогда, когда что-то, вызывавшее у нас сильные эмоции, ослабевает. Мы испытываем облегчение, когда узнаем, что тест на наличие онкологического заболевания дал отрицательный результат, когда находим нашего ребенка, потерявшегося на несколько минут в толчее магазина, когда узнаем, что успешно сдали трудный экзамен, который вполне могли бы провалить. Облегчение может также возникнуть после положительно оцениваемых ощущений, например, облегчение после испытанного сексуального напряжения и возбуждения после оргазма, иногда смешанного с облегчением, испытываемым в том случае, если изначально имелась неуверенность в своих силах. Страх часто является предшественником облегчения, хотя и не всегда, так как то, что пугает нас, может устраняться не до конца. Моменты страдания могут предшествовать возникновению облегчения, когда кто-то успокаивает и

утешает нас в нашем горе. Моменты получения сильного удовольствия также могут предшествовать возникновению облегчения. Необычность облегчения состоит в том, что оно не является изолированной эмоцией. В отличие от всех других эмоций ему обязательно должна предшествовать какая-то другая эмоция.

Еще одной приятной эмоцией является *изумление*.[*] О нем мы знаем очень мало, хотя опыт сильного изумления, испытанного мной пятнадцать лет тому назад, привел меня к мысли о том, что оно является самостоятельной эмоцией.[5] В течение пятиминутной беседы с Ричардом Шечнером, профессором театроведения Нью-Йоркского университета, я обнаружил много совпадений в наших биографиях, фактически даже слишком много, чтобы их можно было бы сразу осознать. Мы оба выросли в Ньюарке, штат Нью-Джерси. Мы оба посещали одну и ту же начальную школу, но никогда не сталкивались друг с другом, так как Ричард был на год младше меня. Мы оба переехали в одно и то же городское предместье и поселились на одной улице! Даже когда я пишу об этом сейчас, я начинаю испытывать изумление, которое я испытал во время нашей беседы. Родители Ричарда купили наш дом у моего отца после смерти моей матери, и Ричарду досталась комната, которая когда-то была моей спальней!

Определяющими характеристиками изумления являются его редкость и вызываемое им ошеломление чем-то непостижимым. В отличие от большинства других авторов, писавших об изумлении, я полагаю, что его важно отделять от страха, хотя эти две эмоции могут сливаться, когда мы испытываем угрозу чего-то непреодолимого, трудного для понимания или осознания. Это очень сильное и по своей сути приятное ощущение. Почти все, что является невероятным, непостижимым и захватывающим, может быть источником изумления. Мы не понимаем, что это такое или как это могло случиться, но мы этим не испуганы, если только это не создает угрозу нашей безопасности, потому что в таком случае мы испытываем затем также и страх.

Как утверждали Дачер Келтнер и Джонатан Хейдт в своей теории возникновения благоговения (слово, которое они и другие авторы используют для описания сочетания изумления и страха), оно

---

[*] Ранее я использовал термин «благоговение» для того, что теперь я называю изумлением. Это изменение было вызвано тем, что писательница Клаудия Сорсби указала мне на то, что благоговение в соответствии с определением, данным в Oxford English Dictionary содержит в отличие от изумления элемент страха и опасения.

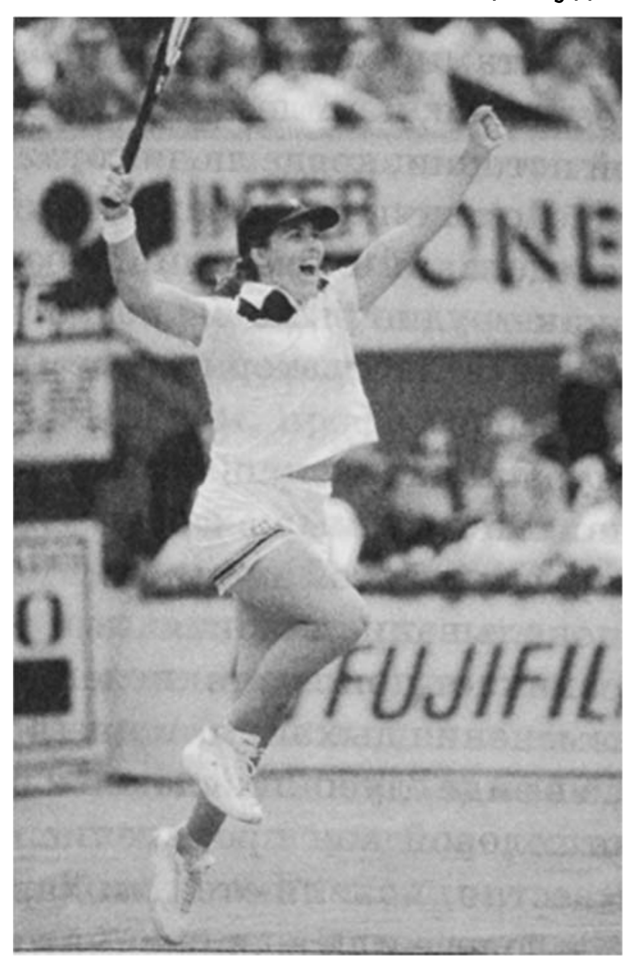
вызывается «объектами, которые с трудом постигаются нашим разумом... »[6] Возможно, изумление было нередким на ранних этапах человеческой истории, когда люди гораздо хуже понимали окружавший их мир. До сих пор не проводилось практически никаких научных исследований изумления, поэтому вы легко можете представить, как трудно было бы создать условия для возникновения изумления в лаборатории, где оно могло бы быть тщательно измерено.

Дарвин писал о мурашках (гусиной коже), появляющихся при изумлении, и это является одним из самых сильных физических ощущений, ассоциируемых с этой эмоцией. С учетом личного опыта я полагаю, что покалывание в локтях и в области задней стороны шеи также возникает при возникновении у нас изумления. Возможно также изменение дыхания, но не в виде однократного вздоха облегчения, а в виде глубоких вдохов и выдохов. Возможно также покачивание головой как проявление скепсиса и недоверия. Пока что неизвестно, появляются ли характерные сигналы изумления на лице, в голосе или в движениях тела.

Восхищение людьми или признание их харизматическими личностями вызывают чувства, родственные изумлению, но я вновь утверждаю, что эти чувства будут особыми. Восхищение не вызывает тех же внутренних ощущений, которые вызывает изумление, — мурашек по коже, изменений дыхания, вздохов или покачиваний головой. Мы готовы следовать за воодушевляющими нас людьми, мы испытываем преданность им, но, когда мы испытываем изумление, мы держимся спокойно и не чувствуем себя обязанными что-то делать. Вспомните о реакции людей в фильме «Близкие контакты третьего вида», когда они видят огни космических кораблей.

Экстаз, или блаженство, т. е. состояние безграничного восторга, достигаемое одними посредством медитации, другими посредством слияния с природой, а третьими через опыт сексуальных отношений с возлюбленной или возлюбленным, может рассматриваться как еще одна приятная эмоция. Подобно возбуждению и изумлению, экстаз вызывает исключительно сильные переживания, а не просто переживания, которые человек может испытывать в малых количествах и с малой интенсивностью.[7]

Дженнифер Каприати, фотография которой показана на с. 242, только что выиграла открытый чемпионат Франции по теннису.



Она добилась чего-то фантастического, чего-то невероятно трудного, особенно с учетом того, что ей на несколько лет пришлось уйти из профессионального спорта из-за проблем личного характера. Каким словом можно описать ее состояние? Мы могли бы сказать, что она чувствует себя великой, радостной или счастливой, но эти слова подразумевают слишком много приятных эмоций. Она столкнулась с серьезным вызовом и сумела дать на него достойный ответ. Это гораздо больше, чем ощущение удовлетворенности, это своего рода гордость, хотя такое слово охватывает слишком широкий набор понятий. В этой эмоции содержится ощущение того, что человек сумел достичь какой-то трудной цели, и это ощущение достигнутого результата оказывается очень приятным и неповторимым. Другим людям не нужно знать о вашем достижении, вы наслаждаетесь им сами. Итальянский психолог Изабелла Поджи называет эту эмоцию, не имеющую английского названия, словом *fiero*.[8]

Поза Каприати на этом снимке похожа на позы многих других спортсменов, сфотографированных после одержанной трудной победы, хотя спорт не является единственным вызовом, способным привести в

действие ваше *fiero*. Я испытываю *fiero*, когда нахожу решение сложной интеллектуальной задачи. Рядом со мной нет аудитории, восторженного поклонения которой я бы добивался. *Fiero* требует наличия трудной проблемы и очень позитивного восприятия себя самого в момент достижения цели. «Триумф» вряд ли будет правильным словом для описания этой эмоции, потому что он подразумевает победу в состязании, но такая победа является лишь одним из контекстов, в которых будет ощущаться *fiero*.

Я уверен, что эта эмоция является совершенно особой; она не похожа ни на сенсорное удовольствие, ни на облегчение, ни на веселье. Возбуждение может предшествовать появлению *fiero*, когда мы начинаем сталкиваться с нашим вызовом, но *fiero* не является возбуждением. Это самостоятельная эмоция. Действительно, хотя гордость традиционно упоминается на первом месте среди семи смертных грехов, желание испытать *fiero* имело важнейшее значение на протяжении всей истории человечества, так как оно помогало мотивировать великие усилия и великие свершения.[*] [9]

Что вы чувствуете, когда слышите, что ваш сын или ваша дочь приняты в лучший колледж, прекрасно выступили на концерте, получили награду от общества скаутов или добились какого-то другого важного результата? Мы могли бы назвать это гордостью, но это слово недостаточно конкретно для описания совокупности физических ощущений, испытываемых родителями, дети которых добиваются какого-то заметного успеха, возможно, даже превосходящего успехи родителей. Однако в идише есть специальное слово именно для такого опыта: *naches*. Известный автор Лео Ростен определяет *naches* как «сильное ощущение удовольствие и гордости, которое может принести родителям только их ребенок: "Я испытываю *naches*"».[10] Родственным словом на идише будет слово *kvell*, которое Ростен определяет следующим образом: «Светиться от гордости и удовольствия главным образом за успехи детей или внуков; быть настолько счастливым от испытываемой гордости, что этого чувства могут не выдержать пуговицы на вашей одежде».[11] *Naches* — это эмоция; *kvelling* — это ее выражение. Моя дочь утверждала, что дети могут испытывать *naches* по поводу

---

[*] Психолог Майкл Льюис использует термин «гордость» для обозначении того, что я называю *fiero*, подчеркивая отличие гордости от спеси, но при этом он отмечает, что многие не могут отличить гордость в смысле *fiero* от спесивой гордости, от чувства удовлетворения или от ощущения своей эффективности.

достижений своих родителей. Ее догадка позволяет мне испытывать *naches*, и теперь я проявляю *kvelling*.

Naches гарантирует инвестиции родителей в содействие развитию и достижению успехов их детей. К сожалению, некоторые родители не испытывают naches, когда достижения их детей превосходят их собственные достижения. Такие завистливые родители часто соперничают со своими детьми, что может иметь крайне нежелательные последствия для обеих сторон. Я не раз наблюдал подобную конкуренцию между преподавателями и студентами в научном мире. «Почему они пригласили на конференцию ее, а не меня? Ведь специалистом являюсь я, а она всего лишь моя студентка». Преподаватели, подобно родителям, должны испытывать *naches*, чтобы студент научился испытывать *fiero* и мотивировался этим *fiero* к достижению новых высот, ожидая, что его наставник будет проявлять *kvell*.

Эти примеры указывают на интересную возможность возникновения приятных эмоций, никогда не испытываемых некоторыми людьми. Разумеется, это может происходить при наличии физических недостатков, не позволяющих испытывать те или иные сенсорные удовольствия, но возможны также и психические дефекты, ограничивающие возможности переживания каких-то приятных эмоций.

Антрополог Джонатан Хейдт предлагает чтобы то, что он называет словом *elevation* (от английского *elevate* — «облагораживать», «улучшать»), рассматривалось как еще одна приятная эмоция. Он описывает его как «теплое, возвышающее чувство, которое испытывают люди, когда они видят неожиданные проявления человеческого великодушия, доброты и сострадания».[12] Когда мы ощущаем *elevation*, мы получаем стимул к тому, чтобы стать более добрыми, к совершению альтруистических действий. Я мало сомневаюсь в существовании того, что идентифицировал и обозначил этим специальным термином Хейдт, но я не уверен, что оно соответствует всем критериям, позволяющим признать его эмоцией. Не все, что мы переживаем, является эмоциями; ведь мы имеем также мысли, установки и ценности.

Ричард и Бернис Лазарус описывают *благодарность* как «признание альтруистического вклада, принесшего пользу».[13] Они отмечают, что когда кто-то действительно делает что-то хорошее для нас

и делает это из альтруистических побуждений, а не ради собственной выгоды, то мы обычно испытываем благодарность. Однако мы можем также почувствовать смущение из-за привлеченного к себе внимания, недовольство из-за того, что мы оказались перед кем-то в долгу, или даже гнев, если поймем, что человек сделал это доброе дело потому, что счел нас очень бедными.

Действительно, благодарность — это сложная эмоция, так как нам бывает трудно узнать, когда она возникнет. Я полагаю, что имеются серьезные культурные различия между социальными ситуациями, в которых может возникать благодарность (например, вопрос о том, когда следует давать чаевые, имеет разные ответы в США и, допустим, в Японии). В США, когда люди просто выполняют свою работу, они часто говорят, что не ожидают благодарности; если сиделка просто хорошо ухаживает за очень больным пациентом, то кто-то может сказать, что она не ожидает благодарности или не нуждается в ней. Однако мой опыт говорит об обратном: выражение благодарности часто ценится именно в таких ситуациях.

Я сомневаюсь, что есть универсальный сигнал благодарности. Единственное, что приходит мне на ум, это легкий наклон головы, но это движение может сигнализировать и о многом другом, например о подтверждении. Я также не уверен, что имеется особый набор физиологических ощущений, характерных для благодарности. Это не подвергает сомнению само существование благодарности, а лишь поднимает вопрос о том, следует ли ставить ее в один ряд с весельем, облегчением, сенсорными удовольствиями и т. д.

Чувство, которое вы испытываете, когда узнаете, что ваш злейший враг серьезно пострадал, также может быть приятным; но этот тип удовольствия отличается от тех, которые мы рассматривали до сих пор. В Германии оно называется *schadenfreude* (злорадство. — *Примеч. науч. ред.*). В отличие от других приятных эмоций *schadenfreude* не одобряется, по крайней мере в некоторых западных обществах. (Мне неизвестно отношение к этой эмоции в не западных обществах.)[14] Предполагается, что мы не будем тайно торжествовать по случаю наших успехов и не будем радоваться неудачам наших соперников. Следует ли рассматривать тайное торжествование как самостоятельную приятную эмоцию? Вероятно, нет; оно слишком похоже на *fiero*, открыто проявляемое перед другими людьми.

Действительно ли существует именно шестнадцать приятных эмоций? Действительно ли пять сенсорных удовольствий, веселье, удовлетворенность, облегчение, изумление, экстаз, *fiero*, *naches*, *elevation*, благодарность и *schadenfreude* можно квалифицировать как самостоятельные эмоции? Только исследования того, когда они возникают, как они проявляются внешне и что происходит при этом внутри нас, способны дать ответы на эти вопросы. Пока же, как я думаю, нам следует изучить каждую из них в отдельности.

Кто-то может утверждать, что если мы не имеем слова для обозначения эмоции, то не можем ее квалифицировать. Разумеется, мы не должны быть настолько узколобыми, чтобы настаивать на использовании именно английского слова! Я не думаю, что так уж важно, чтобы существовало какое-то слово для обозначения эмоции на данном конкретном языке, хотя я ожидаю, что на каком-то языке данная эмоция все же будет иметь свое название. Слова не являются эмоциями, они лишь представляют эмоции. Но нам следует заботиться о том, чтобы слова не вводили нас в заблуждение по поводу эмоций, которые они обозначают. Само по себе то, как мы используем слова, иногда может вводить нас в заблуждение. Я использовал слово «веселье» для обозначения приятной эмоции, которую мы испытываем в ответ на что-то смешное, обычно какую-то шутку, но не для обозначения чего-то другого, что также обладает смешными качествами. А теперь давайте рассмотрим эмоции, которые мы испытываем в *увеселительном* парке. Там обычно не звучит много шуток, хотя в случае выступления труппы комиков мы можем повеселиться от души. «Дома смеха» и американские горки, вероятнее всего, вызовут у нас возбуждение, страх и облегчение, а не веселье. Мы могли бы испытать также и *fiero*, поскольку сумели выдержать захватывающее дух испытание скоростью. Если мы успешно проявим себя на кегельбане или в тире, то мы также можем почувствовать *fiero*. Если наш ребенок выиграет приз в подобных играх, то мы можем ощутить *naches*. А кроме того, в ходе предлагаемых испытаний мы можем получать различные чувственные удовольствия. Поэтому, с точки зрения моей терминологии, было бы лучше назвать такой парк парком удовольствий.

Все эти приятные эмоции мотивируют нашу жизнь, в общем и целом они заставляют нас делать то, что идет нам на пользу. Они поощряют нас к осуществлению деятельности, необходимой для

выживания человеческого рода, — сексуальным отношениям и воспитанию детей. Все это очень отличается от гедонизма, так как альтруистические поступки, добрые дела и достижение удивительных результатов может стать усвоенными источниками *fiero*, возбуждения, веселья, сенсорных удовольствий... и практически всех приятных эмоций. Стремление к наслаждению не должно быть единоличным или эгоистичным. Я уверен, что все должно быть совсем наоборот, что без дружбы, без совместных достижений, без контактов с другими людьми, вызывающими сенсорные удовольствия, наша жизнь была бы сухой и бесцветной.

Подобно Томкинсу я также уверен в том, что наслаждение является главной мотивирующей силой в нашей жизни. Но какие из приятных эмоций нравятся нам больше всего? Каждый из нас может испытать все эти эмоции, если только мы не лишены каких-то органов чувств, но у большинства из нас есть своя «специализация», заставляющая нас отдавать предпочтение одним эмоциям перед другими. Люди организуют свою жизнь таким образом, чтобы максимизировать опыт получения таких удовольствий. Я стараюсь прилагать свои усилия таким образом, чтобы испытывать *fiero*, *naches* и получать некоторые сенсорные удовольствия; когда я был моложе, я больше думал о достижении возбуждения, чем *naches* (так как тогда у меня не было детей). Я полагаю, что в течение жизни мы по несколько раз меняем акценты своих усилий, но этот вопрос также требует серьезного изучения.

Стремление к удовлетворенности всегда было мне несвойственно, но у меня есть друзья, для которых оно всегда было главной целью в жизни, которые всегда стремились к спокойствию и душевному равновесию. Но есть люди, которые сознательно ввязываются в опасные и рискованные ситуации, чтобы пережить возбуждение, *fiero* и облегчение. Наконец, есть и те, для кого стремление к веселью, к развлечению себя и других является главной чертой их характера. Альтруисты, которые охотно работают в таких организациях, как «Корпус мира», стремятся ощутить внутренний подъем, благодарность от получивших помощь и, возможно, почувствовать *fiero*.

Теперь мы снова обратимся к фотографии, показывающей воссоединение семьи генерала Стирма. Давайте попытаемся определить, какие приятные эмоции испытывает дочь, бегущая с разведенными в стороны руками навстречу своему отцу, чтобы броситься ему нашею?

Здесь, безусловно, присутствует возбуждение, а также предчувствие получения сенсорных удовольствий от возможности обнять дорогого человека, заново почувствовать прикосновение его рук и ощутить его запах. Возможно, несколькими мгновениями ранее она испытала облегчение, когда увидела, что ее отец вернулся с войны живым и невредимым. Здесь также может присутствовать момент изумления, вызванный почти что невероятным фактом возвращения отца домой после пятилетнего отсутствия, так как пять лет в жизни этой девушки — довольно большой срок.

Воссоединение с человеком, к которому вы очень привязаны, может быть универсальной темой для приятных эмоций. В Новой Гвинее я обнаружил, что встреча с друзьями из соседней деревни была наилучшей ситуацией для съемок спонтанных выражений удовольствия. Обычно я садился у края тропы, практически скрытый густым подлеском, настраивал кинокамеру и ожидал встреч друзей. Встречи укрепляют связи между людьми. Разлука способна заставить сердце любить еще сильнее, и поэтому встреча с дорогим человеком может быть такой приятной.

Сексуальные отношения являются еще одной универсальной темой, позволяющей испытать многие приятные эмоции. Они сопровождаются разнообразными сенсорными удовольствиями, а также возбуждением на предшествующих этапах и облегчением после кульминации. Вожделение и половое влечение сопровождаются эротическими предчувствиями, ожиданием получения сенсорных удовольствий и возбуждением от перспективы получения желаемого.

Рождение желанного ребенка упоминалось студентами колледжа обоего пола чаще, чем я ожидал, при проведении исследования, посвященного выявлению самых счастливых событий, которые только можно представить в нашей жизни. Возбуждение, изумление, облегчение, fiero и, возможно, благодарность чаще всего называются в числе приятных эмоций, возникающих при таких событиях.

Возможность находиться рядом с любимым человеком является еще одной универсальной темой. И родительская, и романтическая любовь подразумевает прочную преданность, сильную привязанность к другому человеку. Но ни то, ни другое не являются эмоциями. Эмоции могут быть очень краткими, а любовь — вечной. Однако хотя романтическая любовь может сохраняться на протяжении всей жизни,

довольно часто этого не происходит. Родительская любовь, напротив, обычно проявляется в виде неизменной преданности своему ребенку, хотя и здесь бывают исключения, когда родители отрекаются от своих детей. Есть и еще один смысл любви, проявляющийся в кратковременном возникновении наивысшего наслаждения и слиянии с другим человеком.[15] Это то, что ранее я называл экстазом, или блаженством, и оно, безусловно, может считаться эмоцией.

Нормальная семейная жизнь доставляет нам множество приятных эмоций, но иногда испытываемые нами эмоции оказываются неприятными. Мы можем испытывать гнев, отвращение или разочарование в любимом человеке, и нередко мы ощущаем отчаяние и горе, когда он получает серьезные повреждения или умирает. Я уверен, что родители могут беспокоиться о безопасности своих детей всю жизнь, хотя обычно они больше беспокоятся о своих детях, пока те еще не стали самостоятельными людьми. Контакты с детьми — реальные, вызванные из памяти или воображаемые — способны вызвать множество приятных эмоций: сенсорные удовольствия, *naches*, моменты удовлетворенности или возбуждения, облегчения при вызволении ребенка из опасности и, разумеется, веселья.

Романтическая любовь также не исключает, что человек может испытывать самые разные неприятные эмоции, но, к счастью, приятные эмоции возникают гораздо чаще. Отвращение и презрение испытываются довольно редко, но когда они возникают, то это сигнализирует о том, что отношения находятся в опасности. Особенность романтических отношений заключается в том, что они предполагают более частое возникновение приятных эмоций.[16] Некоторые пары совместно стремятся к достижению *fiero*, работая совместно или находя особое удовлетворение в том, чего добивается партнер. Другие пары могут уделять больше внимания достижению возбуждения или удовлетворенности. Хотя уверен в том, что упомянутые мной темы являются универсальными, они взяты мной из личного опыта. Также и многие другие вариации этих тем усваиваются и становятся важными источниками различных эмоций удовольствия.

Существуют настроения, связанные с некоторыми приятными эмоциями, в частности с возбуждением, удовлетворенностью и весельем. Эти чувства могут растягиваться на длительный период, например,

продолжительностью в несколько часов; в результате в таком состоянии человек легко может испытывать эмоции, родственные его настроению. В начале этой главы я утверждал, что слово «счастье» не говорит нам о том, какой тип счастья возникает. Дополнительную неясность придает и то, что счастье может иметь отношение к совершенно другому состоянию, например общему ощущению субъективного благополучия. Психолог Эд Динер, ведущий специалист по исследованию субъективного благополучия, определяет его как оценку, которую дает своей жизни человек. Оно главным образом оценивалось по ответам человека: «Во многих отношениях моя жизнь близка к идеалу» или «До сих пор мне удавалось получить от жизни то, что я считал нужным получить». Состояние благополучия, по-видимому, определяется множеством разных факторов: от удовлетворенности успехами в конкретных областях, например профессиональной, и до того, как часто человек переживает приятные эмоции по сравнению с неприятными.

Субъективное благополучие широко изучалось во всем мире с помощью специальных опросников. Мы не будем подробно заниматься рассмотрением полученных в ходе этих исследований результатов и лишь отметим один универсальный результат: наличие положительной корреляции между субъективным благополучием и доходом, обеспечивающим человеку покупательную способность. Межкультурные различия проявляются в том, что самоуважение в большей степени связано с субъективным благополучием в западных культурах, чем в не западных. Во всех культурах наличие прочных связей также ассоциируется с благополучием.[17]

Имеется также набор личностных характеристик, имеющих отношение к приятным эмоциям. Люди, которые по результатам психологических тестов демонстрируют склонность к экстравертности и высокой эмоциональной устойчивости, сообщают о большей удовлетворенности жизнью.[18] Исследования о том, как такие черты личности обеспечивают более счастливую жизнь, не учитывали выделенные мной разные типы удовольствия, но они пытались объяснить, каким образом экстравертность помогает человеку стать более счастливым. Экстраверты могут быть менее чувствительны к наказаниям или получаемым отказам либо быть более склонными к благоприятным сравнениям себя с другими людьми. Возможно также,

что экстраверты лучше, чем интроверты вписываются в американскую культуру.[19]

Люди различаются также по их обычным уровням оптимизма и бодрости, и это, по-видимому, является более надежной характеристикой, чем реакция на конкретную ситуацию или событие. Кристофер Петерсон, один из экспертов в этой области, предполагает, что оптимизм характеризует отношение к вероятности переживания приятных эмоций.[20] Хотя не каждый из нас является несгибаемым оптимистом, наличие оптимистичного взгляда на мир будет полезно для вас — он присутствует у людей, получающих от жизни больше удовольствий, проявляющих больше упорства и добивающихся более высоких результатов. Интересно, что некоторые исследования говорят о том, что оптимисты обладают более крепким здоровьем и живут дольше, чем пессимисты.[21] Петерсон утверждает, что общий оптимистичный взгляд человека на жизнь «может быть биологически заданной склонностью, наполняемой под воздействием культуры социально приемлемым содержанием, он приводит к желаемым результатам, потому что обеспечивает общее состояние энергичности и способности восстанавливать силы».[22] Петерсон задает также вопрос: «Как ощущается оптимизм? Является ли он счастьем, радостью, легкой формой помешательства или просто удовлетворенностью?»[23]

В предыдущих главах я описывал, как избыток определенных негативных эмоций, в частности страха, гнева и печали, приводит к возникновению эмоционального расстройства. Общее отсутствие доставляющих наслаждение эмоций, т. е. неспособность испытывать *fiero*, *naches*, сенсорные удовольствия и т. д., представляет собой психическое расстройство, получившее название эмоциональной анестезии. Чрезмерное, неослабевающее возбуждение, иногда смешанное с блаженством и *fiero*, является одним из признаков эмоционального расстройства, называемого манией.

Распознавание наслаждения у других людей

Даже при беглом взгляде на фотографии, приведенные в этой главе, становится очевидным, что улыбка является сигналом эмоции удовольствия. Веселье, *fiero*, *naches*, удовлетворенность, возбуждение,

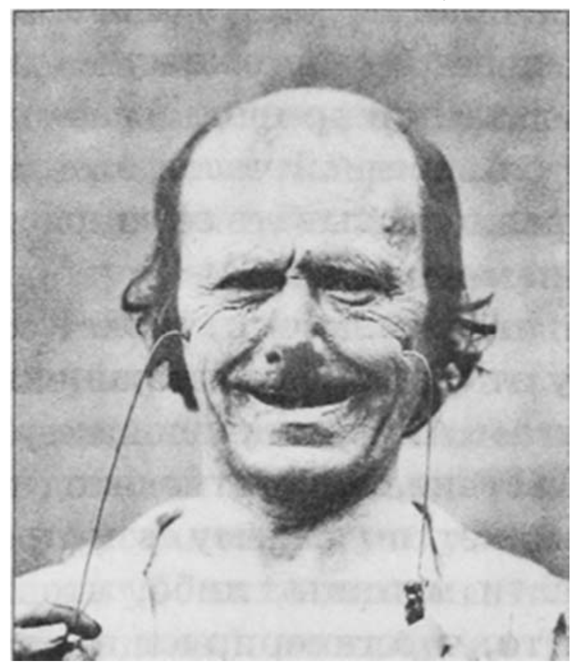
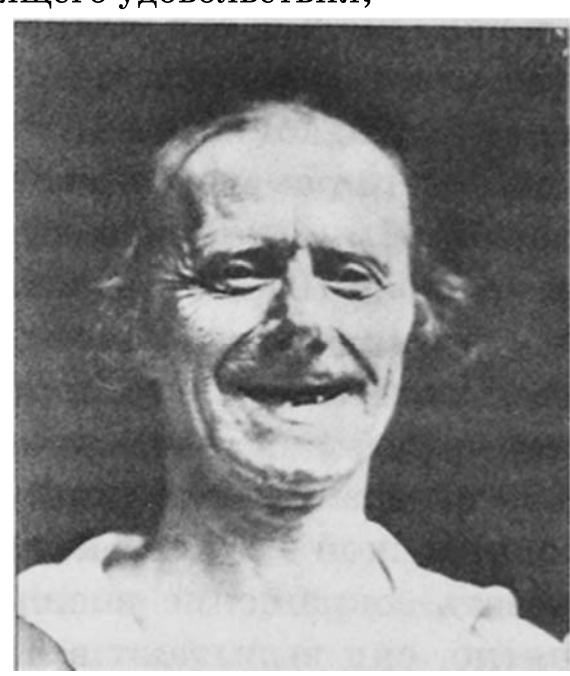
сенсорные удовольствия, облегчение, изумление, *schadenfreude*, экстаз и, возможно, *elevation* и благодарность — все эти эмоции подразумевают появление улыбки. Эти улыбки могут различаться по интенсивности, скорости появления, продолжительности сохранения на лице и по скорости их пропадания.

Если все эти приятные эмоции предполагают появление улыбки, то как мы узнаем, какая из них испытывается другим человеком? Недавнее исследование, упоминавшееся в главе 4, подкрепляет мой интуитивный вывод[24] о том, что именно голос, а не лицо подает сигналы, позволяющие отличить одну приятную эмоцию от другой. Английские психологи Софи Скотт и Эндрю Калдер идентифицировали разные голосовые сигналы для удовлетворенности, облегчения, сенсорного удовольствия от прикосновения и для *fiero*. Они установили, что об этих эмоциях человек сигнализирует голосом; воспроизводя каждый такой звуковой сигнал, они обнаружили, что человек, не имеющий проблем со слухом, способен отличать одну эмоцию от другой. Пока что они еще не до конца выяснили, что именно в звуках голоса сигнализирует о каждой из этих эмоций удовольствия. Я ожидаю, что они идентифицируют голосовые сигналы и для других приятных эмоций.

Улыбки могут вводить в заблуждение, но не только потому, что они возникают вместе с каждой из эмоций наслаждения, но также и потому, что они появляются тогда, когда люди не испытывают никакого удовольствия, а улыбаются, к примеру, только из вежливости. Имеется одна особенность, позволяющая отличать улыбки удовольствия от прочих улыбок. Это очень тонкая особенность, и исследование, выполненное мной с психологом Марком Франком, указывает на то, что большинство людей ее не замечают.[25] Если вы не знаете, что искать, то вы можете оказаться введенным в заблуждение, сбитым с толку или сделать вывод о том, что улыбки не очень надежные сигналы эмоций. Но это не так; улыбки однозначно, хотя и едва заметно, говорят нам о том, вызваны они получаемым наслаждением или нет.

Более ста лет тому назад великий французский невропатолог Дюшен де Булонь обнаружил, чем настоящая улыбка удовольствия отличается от всех прочих улыбок.[26] Он изучал, как каждая мышца лица изменяет внешний вид лица с помощью электростимуляции разных частей лица и последующего фотографирования результатов мышечных сокращений. (В его заключительном эксперименте участвовал человек,

не чувствовавший боли на лице и не испытывавший беспокойства при электростимуляции.) Когда Дюшен смотрел на фотографию улыбающегося человека, полученную при стимуляции того, что называется *zygomatic major*, т. е. большой скуловой мышцей (она идет от скулы вниз под углом к уголку губ, подтягивая его при улыбке по диагонали вверх), то он заметил, что этот человек в действительности не выглядел счастливым. Будучи опытным экспериментатором, Дюшен рассказал этому человеку анекдот и заснял его реакцию. Сравнения снимков показали, что в случае настоящего удовольствия,

Улыбка, сфотографированная Дюшеном

проявившегося в реакции на анекдот, человек не просто улыбался, но также активировал мышцы, которые окружают глаза (*orbicularis oculi*, или круговая мышца глаза). Вы можете сами сравнить снимок, на котором у человека закреплены электроды на лице (слева), со снимком без электродов, на котором человек улыбается в ответ на рассказанный анекдот (справа).

Дюшен писал: «Эмоция искренней радости выражается на лице в результате совместного сокращения мышцы *zygomaticus major* и *orbicularis oculi*. Первая подчиняется воле, но вторая приводится в действие только приятными эмоциями, возникающими у нас в душе [вспомните, что эти слова писались в 1862 г.]... притворная радость, неискренний смех не могут вызвать сокращения второй из названных мышц... Мышца, расположенная вокруг глаз, не подчиняется воле; она приводится в действие только лишь истинным чувством, приятной

эмоцией. Ее инертность, проявляющаяся при возникновении улыбки, позволяет разоблачить неверного друга».[27]

Наше исследование[28] подтвердило предположение Дюшена о том, что никто не может намеренно вызывать сокращение мышцы *orbicularis oculi* (она «не подчиняется воле»), хотя она является лишь частью той мышцы, сокращение которой трудно вызвать преднамеренно. Эта мышца состоит из двух частей: внутренней части, которая натягивает веки и кожу непосредственно под ними, и наружной части, которая управляет всем, что расположено вокруг глазной впадины, — подтягивает брови и кожу под ними вниз, подтягивает вверх кожу под глазами и приподнимает щеки. Дюшен был прав в том, что касается внешней части этой мышцы: очень немногие способны намеренно вызывать ее сокращение (только около 10% обследованных нами людей).

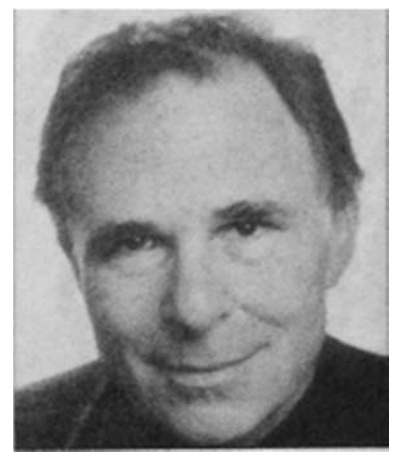
Внутренняя часть мышцы, натягивающая веки, может сокращаться нами намеренно, и поэтому отсутствие ее сокращения не может «разоблачить неверного друга». Актеры, умеющие убедительно изображать на лице удовольствие, либо относятся к той малочисленной группе, которая может по своему усмотрению вызывать сокращение внешней части мышцы, либо, что более вероятно, они вызывают в памяти то, что генерирует приятную эмоцию, а затем эта эмоция создает на лице искреннее непреднамеренное выражение.

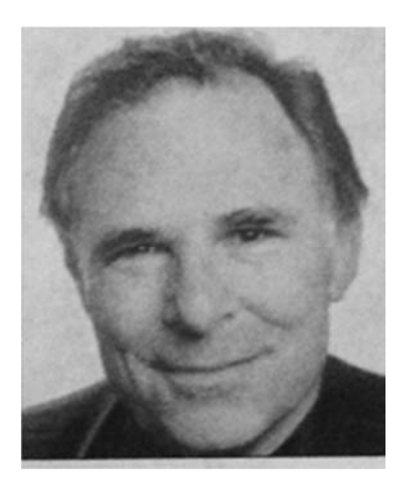
Хотя Чарльз Дарвин цитировал Дюшена и использовал некоторые его фотографии для иллюстрации различий между улыбками, ученые, изучавшие выражения лица в течение следующих ста лет, игнорировали открытие Дюшена.[29] Мы вместе с моими коллегами заново представили ученому миру открытие Дюшена двадцать лет тому назад[30] и с тех пор активно демонстрируем его важность. Например, когда к десятимесячному младенцу приближается незнакомый человек, улыбка ребенка будет создаваться без участия мышц, расположенных вокруг глаз; однако эти же мышцы будут участвовать в создании улыбки на лице малыша, когда к нему будет приближаться его мать.* [31] Когда счастливые в браке муж и жена встречаются вечером после работы, их улыбки создаются с участием мышц *orbicularis oculi*, но улыбки

---

* Хотя я не ожидаю, что десятимесячные младенцы могут лгать, изображая на лице улыбку «не по Дюшену» при виде незнакомых людей, в этом возрасте они способны изображать общительную улыбку — ту улыбку, которую мы изображаем на протяжение всей своей жизни, когда впервые встречаем незнакомых нам людей.

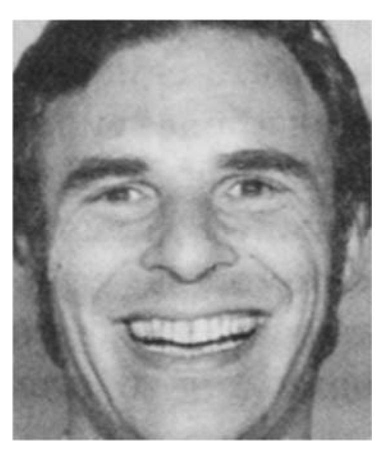
несчастливых в браке супругов создаются без участия этих мышц.[32] Люди, способные рассказывать о недавней смерти своей супруги (супруга) и показывать улыбку, создаваемую с помощью круговых мышц глаз, перестают испытывать горе через два года.[33] (Это не значит, что они радуются смерти супруги (супруга); просто они способны вспоминать приятные события из совместной жизни и на какое-то мгновение заново переживать счастливые моменты.) Женщины, показывавшие на фотографиях выпускников колледжа улыбку, создаваемую с использованием круговых мышц глаз, спустя тридцать лет реже сообщали о своих несчастьях и демонстрировали больше признаков общего морального и физического благополучия.[34] В общем случае те люди, которые часто показывают улыбку, создаваемую с использованием круговых мышц глаз, чувствовали себя более счастливыми, имели более низкое кровяное давление и, по сообщениям их родственников и друзей, были довольны жизнью.[35] Наши собственные исследования позволили установить, что улыбка, создаваемая с помощью глазных мышц и губ, активировала те области мозга (левый височный и задний отделы), которые активируются при получении спонтанного удовольствия, а улыбка только за счет губ не обеспечивала такой активации.[36] Я предложил, чтобы в честь этого выдающегося ученого мы называли *улыбкой Дюшена* ту неподдельную улыбку удовольствия, в создании которой участвует внешняя часть мышц *orbicularis oculi*. На первый взгляд может показаться, что единственное различие между этими снимками заключается в более сильном прищуре глаз на снимке Б, но если вы тщательно сравните эти фотографии, то заметите и другие различия. На снимке Б, показывающем настоящее удовольствие, выражаемое с помощью улыбки Дюшена, щеки расположены выше, очертания щек изменились, а брови слегка опущены вниз. Все это произошло под действием внешней части круговых мышц глаз.


А

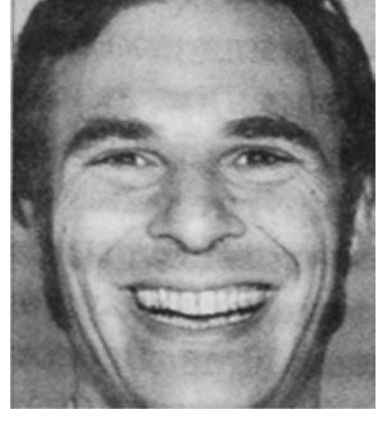

Б

Когда улыбка оказывается более широкой, то имеется только один указатель на отличие улыбки, вызванной испытываемым удовольствием, от прочих улыбок. Широкая улыбка, подобная показанной на снимке В, поднимает щеки кверху, собирает в складки кожу под глазами, уменьшает степень открытия глаз и даже вызывает появление морщинок под названием «куриные лапки» — и все это без помощи мышц *orbicularis oculi*.

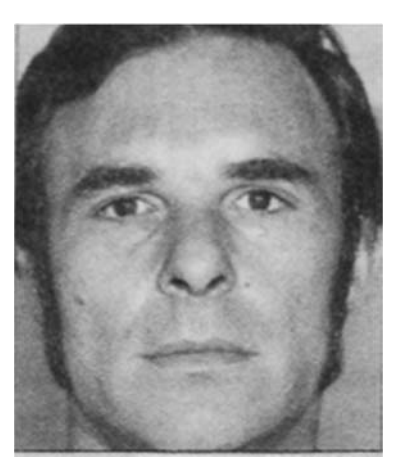
Для сравнения на снимке Г показано, как складка кожи между бровями и веками подтягивается книзу под действием круговых мышц глаз. На снимке Г показана широкая улыбка, вызванная испытываемым удовольствием, а на снимке В — также широкая улыбка, но вызванная какой-то другой причиной. Снимок В представляет собой составную фотографию, полученную путем наложения части лица ниже нижних век, взятую со снимка Г, на нейтральный снимок Д. Снимок Е — это еще одна составная фотография; она получена путем наложения на нейтральный снимок Д улыбающихся губ со снимка Г.



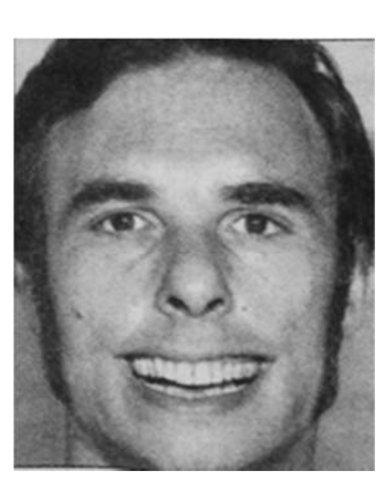

В



Г



Д (нейтральное)

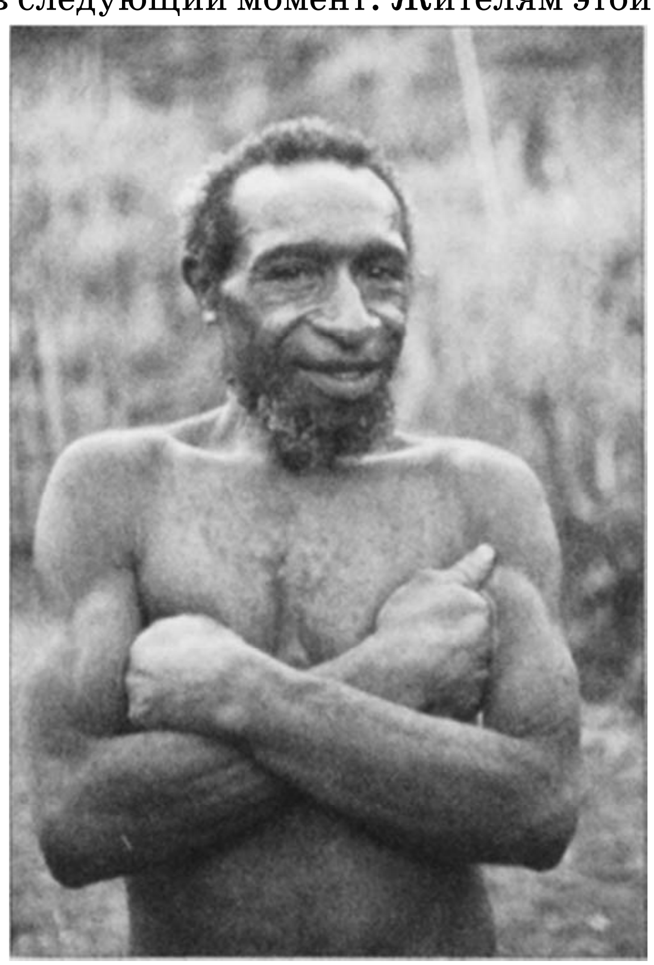


Е

Человек не в состоянии придать лицу выражение, показанное на снимке Е. Это должно показаться странным для вас по той причине, что когда улыбка оказывается такой широкой, она вызывает все изменения щек и глаз, которые вы видите на снимке Г. Я сделал эту составную фотографию, чтобы подчеркнуть тот факт, что очень широкие улыбки изменяют не только губы, но и щеки и внешний вид кожи под глазами.

Есть много разных улыбок, вызванных другими причинами помимо удовольствия. Одни, подобно улыбке вежливости, подразумевают использование только улыбающихся губ. Такое положение губ наблюдается также в улыбках, указывающих на то, что слушатель понимает и одобряет слова своего собеседника. Некоторые улыбки, не вызванные испытываемым удовольствием, требуют других движений лица помимо движений губ, выражающих улыбку.

Этот житель Новой Гвинеи считается уважаемым человеком в своей деревне. Его нерешительная или осторожная улыбка сигнализирует о том, что он не думает о причинении вреда, но еще не уверен в том, что может произойти в следующий момент. Жителям этой деревни



Улыбка «сожми зубы и терпи»

я казался очень непредсказуемым человеком, делавшим странные вещи: закуривавшим от спичек, пользовавшимся электрическим фонариком, извлекавшим музыку из волшебной коробки. Этот мужчина впервые столкнулся с таким чудесами и почувствовал притяжение ко мне как к источнику удивления, возбуждения и веселья, но при этом не мог знать, когда я мог бы вызвать у него страх или внушить ему благоговение. Раскрытые в улыбке губы и скрещенные на груди руки помогают передать его нерешительность.

Колкие замечания сыпались на президента целый день. Рональд Рейган наконец-то закончил свою речь на конференции Национальной ассоциации содействия прогрессу цветного населения (*NAACP*), но при произнесении вступительного слова председательствовавшая на конференции Барбара Буш Уилсон уколола его несколько раз, напоминая собравшимся, что он так и не появился на съезде ассоциации во время кампании по выборам президента. Она также вызвала взрыв веселья у делегатов, сделав следующее заявление: »*NAACP* необязательно подпишется подо всеми заявлениям, которые сейчас будут сделаны». После завершения своего выступления президент



Управление эмоцией с помощью улыбки

крепко обнял Уилсон и показал на лице то, что может быть названо несчастной улыбкой, или улыбкой под названием «стисни зубы и терпи».[37] Такая улыбка выражает признание того, что вы испытываете нерадостные эмоции, но она также говорит о том, что вы славный малый, способный признавать критику и выслушивать ее с улыбкой. Это не попытка скрыть эмоции, а наглядный комментарий по поводу вашего трудного положения. Она означает, что человек, показывающий ее, не собирается, по крайней мере в данный момент, протестовать по поводу доставленных ему страданий.

Отметьте, что в дополнение к широкой улыбке президент Рейган плотно сжимает губы; глядя на его сморщенный подбородок, мы можем сказать, что он также подтянул нижние веки вверх. По фотографии мы не можем определить, задействованы ли его круговые мышцы глаз, однако Рейган вполне мог бы наслаждаться своим затруднительным положением. Жалкие улыбки обычно появляются тогда, когда отсутствует какое-либо реальное удовольствие, но оно возможно, как в этом примере.

После объявления о своей отставке президент Ричард Никсон продемонстрировал это выражение при трогательном прощании с сотрудниками своего аппарата за мгновение до того, как он навсегда покинул Белый дом. Никто не будет сомневаться в том, что в этот момент Никсон испытывает огорчение, но следы улыбки говорят о том, что он не сломлен, что он сможет управлять своим сожалением и возможным отчаянием. Его губы слегка опущены, что является признаком печали; это выражение было бы еще более сильным, если бы он не пытался улыбаться. В его глазах не видно блеска, который часто появляется




Ж


З


И

вместе с улыбкой удовольствия при сокращении круговых мышц глаз. Его губы слегка сжаты, так как бывший президент пытается контролировать свои эмоции.

Теперь давайте обратимся к последним фотографиям, показывающим смесь удовольствия с другими эмоциями.

Все три снимка на этой странице показывают смешанные улыбки. Сочетание опущенных бровей с улыбкой, показанное на снимке Ж, наблюдается довольно редко. Это не гневная улыбка, потому что губы не растянуты и не напряжены, а верхние веки не подняты... Я не могу с уверенностью сказать, о чем сигнализирует это выражение, потому что я не наблюдал его ни в одном из моих исследований. Снимок З более понятен, так как он ясно показывает отвращение благодаря поднятой верхней губе; улыбка добавляет выражению немного нерешительности, но такое лицо не может быть у человека, действительно наслаждающегося своим отвращением. На снимке И показана смесь удовольствия и презрения, придающая лицу выражение самодовольства. Вы уже видели этот снимок в предыдущей главе, посвященной отвращению и презрению.

Использование полученной информации

В предыдущих главах я объяснял, как использовать в различных ситуациях информацию, которую сообщают нам едва уловимые выражения лица. Но здесь я не буду этого делать, так как знание того, что человек испытывает ту или иную приятную эмоцию, редко создает нам проблемы. Часто даже не имеет значения, показывает ли человек

улыбку Дюшена, т. е. выражает неподдельное удовольствие, просто вежливую улыбку или улыбку притворной радости. Если ваш босс рассказывает вам анекдот, который вы находите не очень смешным, то вы все равно улыбаетесь, и, скорее всего, ваш босс не будет тщательно анализировать выражение вашего лица, чтобы проверить, действительно ли вам понравился анекдот. Важно то, что вы сделали попытку выглядеть так, как будто вы действительно получили удовольствие. Но когда вам действительно важно знать, испытывает ли другой человек удовольствие, вы можете обратить внимание на складку кожи на его лице, расположенную непосредственно под бровями.

10 ГЛАВА

Ложь и эмоции

Это была не моя идея — выяснить, насколько полезными могут быть эмоции при оценке правдоподобности. Вопрос возник примерно сорок лет тому назад, когда я впервые начал вести занятия с психиатрами-практикантами в нашем университете. Хотя они с интересом слушали рассказы о моих исследованиях, позволивших установить факт универсальности выражений эмоций (см. главу 1), гораздо больше они хотели узнать о руководящих принципах принятия решений в сложных ситуациях, с которыми они сталкивались на работе: например, когда пациент, доставленный в больницу в состоянии тяжелой депрессии, просит отпустить его на день домой, утверждая, что чувствует себя лучше и больше не помышляет о самоубийстве, то как можно определить, говорит ли он правду? Может ли пациент лгать, для того чтобы сбежать из больницы и лишить себя жизни? К сожалению, такое случалось. Но если пациент действительно чувствует себя лучше, то один день, проведенный дома, может стать важным шагом на пути возвращения к нормальной жизни.

Я не имел понятия, что мне следовало искать. Есть ли какие-то особые признаки в выражении лица или жестах человека, указывающие на то, что эмоция является поддельной? Может ли кто-то помимо специально подготовленного актера намеренно создавать выражение, которое бы выглядело искренним, не являясь таковым на самом деле? Способны ли люди намеренно подавлять любые внешние проявления своих чувств, особенно когда эти эмоции переживаются очень интенсивно? Есть ли способ разглядеть истинную эмоцию под маской притворной эмоции?

Я начал с детального изучения одного из фильмов из моей фильмотеки (в ту пору еще не было видео, и звуковые кинофильмы были единственным средством записи выражений и жестов). До этого я снимал собеседования с психически нездоровыми людьми: сначала при их приеме в психиатрические лечебницы, затем тогда, когда персонал решал, что состояние пациентов значительно улучшилось, и наконец, за неделю до выписки пациента домой. Как сообщил мне персонал лечебницы, одна из пациенток призналась в том, что говорила неправду во время второго собеседования: она утверждала, что больше не испытывает депрессии, и просила отпустить ее домой на выходные. За несколько дней до получения разрешения на временное возвращение домой она рассказала, что собиралась лишить себя жизни, как только окажется за пределами лечебницы. К счастью, мне удалось снять то интервью, во время которого она лгала врачам.

Мэри (это ее ненастоящее имя), которой к тому времени исполнилось сорок четыре года, до своего помещения в клинику совершила три попытки самоубийства, при каждой из которых она лишь чудом оставалась жива. В первый раз, когда я смотрел снятые мной кадры о промежуточном собеседовании, я не заметил никаких признаков того, что она лжет о своих эмоциях; она много улыбалась, говорила оптимистично и выглядела жизнерадостной. Я бы поверил ей; поверил ей и врач.

Мы с моим напарником Уолли Фризеном достали многоскоростной кинопроектор для покадрового изучения каждого ее выражения лица и каждого жеста как на очень медленной скорости, так и на более быстрой. Я потратил более сотни часов на многократный просмотр этого двенадцатиминутного фильма, но полученный результат, безусловно, стоил того.

В ходе собеседования врач спросил Мэри о ее планах на будущее. Во время короткой паузы перед ответом на этот вопрос мы заметили, что по лицу Мэри пробежало выражение глубокого страдания. Оно было видно только на двух кадрах, т. е. продолжалось всего 1/12 секунды, и затем быстро скрылось под улыбкой. Мы рассматривали это выражение снова и снова; у нас не было никаких сомнений в том, что оно означало. На зафиксированном кадре ее истинная эмоция была предельно ясной, а затем она намеренно скрывалась. Как только мы обнаружили, что

следует искать при медленном просмотре пленки, мы обнаружили в этом фильме еще два очень быстрых выражения страдания.

Мы с Фризеном назвали эти быстрые движения лица, продолжающиеся от 1/25 до 1/5 секунды, *микровыражениями* и отметили, что они обеспечивают невербальную *утечку информации* об истинных чувствах человека.[1] Позднее я узнал, что психологи Эрнест Хаггард и Кеннет Айзакс обнаружили микровыражения на три года раньше нас, но предположили, что они незаметны в реальных условиях и являются признаками подавленных эмоций.[2] Мы установили, что увидеть микровыражения можно без замедленного просмотра, если знать, что следует искать; тогда мы еще не представляли, насколько легко будет научить людей распознавать микровыражения на наших лицах.

Мы провели дальнейшее исследование намеренно скрываемых и намеренно подавляемых эмоций.[3] Исследования в этой области, проведенные в последние несколько десятилетий, ясно показали, что микровыражения могут возникать либо когда происходит сознательное сокрытие эмоций, как в случае с Мэри, либо когда человек не знает, что он чувствует, т. е. когда эмоция подавляется, как это обнаружили Хаггард и Айзакс. Важно отметить, что микровыражения выглядят одинаково и в случае сдерживания, и в случае подавления эмоции. Само по себе микровыражение не говорит нам, что оно собой представляет; это должно определяться из контекста, в котором оно возникает, что часто требует дальнейших расспросов. Здесь имеет смысл объяснить, что я понимаю под *контекстом*. В разных контекстах одно и то же микровыражение может иметь совершенно разные значения.

В самом общем смысле под контекстом понимается природа *разговорного обмена* информацией. Что представляет собой этот обмен: первую встречу, случайную беседу, официальное интервью или допрос, при проведении которого человек знает, что он подозревается в каком-то правонарушении?

Второй контекст представляет собой *историю отношений*. Что стало известно до того, как началась беседа? Каким был характер предыдущих контактов между оцениваемым человеком и тем, кто его оценивает? Чего ожидает от будущих отношений и какими видит эти отношения каждый из этих людей?

Третий контекст — это *очередность проявления*. Когда возникают микровыражения: когда оцениваемый человек говорит или когда он слушает?

Наконец, четвертый контекст — это *соответствие*. Соответствует или противоречит показанная в микровыражения эмоция содержанию слов, произносимых человеком, звуку его голоса, его позе и жестам? Проявляется ли микровыражение тогда, когда человек слушает, соответствует ли оно тому, что говорит исследователь, и тому, что скажет оцениваемый человек в дальнейшем?

Хотя все эти четыре контекстуальных фактора должны рассматриваться при оценке нормального выражения лица, или *макровыражения* эмоции, они могут быть особенно полезными при изучении микровыражений. Они также должны рассматриваться при оценке признаков эмоции в голосе, в положении тела и в других сознательных проявлениях обмана.

Большинство людей не замечают микровыражений, появляющихся во время беседы, когда эти микровыражения конкурируют за внимание со словами, тоном голоса и жестами. К тому же мы часто отвлекаемся на размышления о том, что нам следует сказать, вместо того чтобы внимательно наблюдать за микровыражениями на лице другого человека. Даже когда я показывал людям микровыражения вне их контекста — при выключенном звуке, при отсутствии необходимости давать ответы, большинство неподготовленных людей сообщали, что не замечали многих из них. Мы не слишком хорошо умеем наблюдать микровыражения самостоятельно, и когда я впервые попытался научить этому других людей, то был крайне удивлен тому, насколько быстро они усваивали этот навык. После всего лишь часового обучения люди могут значительно улучшить свою способность замечать микровыражения. Я уверен, что важнейшими условиями, позволяющими им учиться так быстро, является мгновенная обратная связь о том, правильно ли они делают свои оценки, регулярная практика и визуальное сопоставление выражений, наиболее часто путаемых друг с другом, в частности гнева с отвращением и страха с удивлением.

Но не все бихевиоральные индикаторы обмана являются эмоциональными. Они могут генерироваться как мышлением (познанием), так и чувством (эмоциями). Так как эта книга посвящена эмоциям, я опишу роль чувств более подробно, но при этом нам важно

будет также узнать что-то о роли мышления, чтобы получить полную картину того, как оценивается правдивость. Эмоции влияют на мышление (сильная эмоция, такая как страх, может помешать нам ясно мыслить), а мышление влияет на эмоции (мысли о поимке или о невозможности доказать свое алиби будут усиливать страх).

Наиболее очевидным когнитивным индикатором возможной лжи являются противоречия в рассказе человека о том, что он собирается делать. Однако некоторые противоречия появляются и в правдивых сообщениях, и поэтому вам следует проявлять осторожность, когда вы оцениваете правдивость человека, основываясь только на выявленных вами противоречиях. Очень редко люди каждый раз повторяют свои сложные рассказы абсолютно одинаково; обычно они добавляют или убирают какие-то детали, которые они забыли первоначально или забывают при повторном пересказе, что создает видимость противоречивости их сообщений.

Другим очевидным, но очень полезным индикатором ненадежности получаемой вами информации является *неуверенность*, проявляющаяся у человека, когда он отвечает на вопросы, ответы на которые, по вашему мнению, должны даваться быстро, — разумеется, если человек говорит правду. Например, если жена спрашивает меня, почему вчера в два часа дня моя машина стояла напротив одного из шикарных отелей, то я должен знать ответ. Неуверенность вызовет подозрение в том, что я занимался чем-то предосудительным и, не ожидая, что буду замечен, не приготовил заранее историю для прикрытия своих действий. С другой стороны, вопрос о том, кто будет бороться за президентское кресло через два года, может заставить меня отвечать еще более неуверенно, так как я никогда не считал себя политическим провидцем и мало размышлял о том, каким мог бы быть ответ на этот вопрос, но такая неуверенность не должна вызывать подозрений.

Вам следует также рассмотреть еще два фактора, прежде чем интерпретировать любое поведение, а не только неуверенные ответы как симптом возможной лжи. Во-первых, значение имеют *изменения в поведении*, особенно проявляющиеся тогда, когда происходит смена темы дискуссии. Например, если я всегда проявляю нерешительность, когда я говорю или когда я пытаюсь вспомнить прошлые события, то моя нерешительность не должна рассматриваться как признак попытки обмана, если только она не начинает вдруг резко отличаться от моей

нерешительности, проявлявшейся в начале беседы. Если она заметно усиливается, то это может свидетельствовать о моих попытках выдумать историю на ходу, чтобы скрыть что-то важное; если же нерешительность резко ослабевает, то это может указывать на наличие у меня заранее подготовленного ответа. Во-вторых, даже явная неуверенность в тех случаях, когда ответ на вопрос не должен вызывать затруднений, может быть следствием совершенно естественных процессов. Даже если бы я не был двуличным, я все равно мог проявить неуверенность, размышляя о том, почему моя жена может проявлять подозрительность; я мог бы даже подумать, не предложить ли ей высказаться на эту тему подробнее.

Так как противоречия и нерешительность могут указывать на наличие размышлений, не имеющих отношения к обману, то я называю такие бихевиоральные симптомы *горячими точками*, а не сигналами лжи. Они отмечают те моменты, когда вам требуется иметь больше информации. Альтернативные объяснения того, почему у человека возникло такое поведение, должны быть исключены, прежде чем вы сможете сделать вывод о том, что изменение в поведении является свидетельством лжи.

Только Пиноккио имел очевидный сигнал, проявлявшийся всякий раз, когда он лгал. Мы же в отличие от него в лучшем случае имеем горячие точки. Даже если бы я показал микровыражение страха, когда моя супруга задала бы вопрос об автомобиле, припаркованном напротив отеля, это все равно было бы горячей точкой. Я мог бы испугаться, что жена мне не поверит, или я мог бы испытать беспокойство по поводу прочности нашего брака, если бы у нее появились сомнения в моей честности. Я мог бы даже скрывать свой страх, потому что я не хочу, чтобы она узнала о том, что у меня возникают такие мысли о ней и о нашем браке, даже если я не сделал ничего предосудительного. Только лишь одна из многих возможностей заключается в том, что я мог бы испугаться оказаться уличенным в супружеской неверности и попытаться скрыть свой страх, чтобы жена его не заметила. Так как это всего лишь горячая точка, то у жены хватило бы мудрости задать несколько вопросов и получить больше информации для прояснения того, что вызвало скрываемую эмоцию.

Признаки размышления, возникающие под влиянием минуты, проявляются в голосе и жестах человека. Появляются определенные проблемы с памятью, которые обычно не возникают, когда люди говорят

правду. При этом лгущие люди могут демонстрировать очень хорошую память на детали. Джон Дин, советник президента Никсона, описывал в своей книге, как тщательно он готовил исключительно подробные отчеты о произошедших событиях, полагая, что включение многих деталей позволит его сообщениям выглядеть заслуживающими большего доверия.[4] Если бы те, кто его слушали, знали о результатах исследований памяти, то они демонстрировали бы совершенно противоположную реакцию, так как память о мельчайших подробностях событий, которые не были зарегистрированы в момент их возникновения, встречается крайне редко.

В книге «Психология лжи» я описываю эти горячие точки и пытаюсь ответить на вопросы о том, почему люди лгут и когда можно с наибольшей и с наименьшей вероятностью оценить правдивость намерений человека по манере его поведения.[5] Мой коллега Джон Юлли провел впечатляющее исследование когнитивных горячих точек.[6]

Если человек лжет о том, что он чувствует в данный момент, подобно тому как лгала Мэри о своем психическом состоянии, то его ложь обычно состоит из одного или двух элементов: скрываемой эмоции и ее сфабрикованного прикрытия, или маски. Маски появляются по двум причинам. Во-первых, потому что эмоцию проще скрыть с помощью выражения другой эмоции, а не путем придания лицу нейтрального выражения. Во-вторых, ситуация, мотивирующая ложь, очень часто требует не просто сокрытия одних чувств (например, страдания Мэри), но и имитации других (например, притворной жизнерадостности Мэри). Улыбка является наиболее часто используемой маской, потому что позитивная манера поведения, подразумевающая сокрытие неприятных чувств, требуется в большинстве социальных ситуаций, но любая эмоция может быть замаскирована с помощью другой эмоции, например когда гнев используется для маскировки страха, о чем упоминалось в главе 6.

Выражения лица могут выдавать поддельную эмоцию разными способами. Одним из признаков поддельности является *асимметрия* выражения лица. Сфабрикованные выражения более асимметричны, чем спонтанные искренние выражения, хотя это различие обычно бывает незначительным и нелегко поддается обнаружению без соответствующей тренировки. Асимметрия выражения может быть измерена с помощью «Системы кодирования движений лица» (*FACS*).

Как отмечалось в главе 9, великий французский невропатолог Дюшен де Булонь первым предположил, что отсутствие вызываемых эмоциями мышечных сокращений, которые большинство людей неспособны выполнять преднамеренно, «разоблачает неверного друга».[7] *Отсутствие таких непроизвольных движений* предполагает, что выражение может быть не искренним, а сфабрикованным. В случае улыбки отсутствие движения внешней части круговых мышц глаза (*orbicularis oculi pars lateralis* — как это звучит на латыни или описывается в AU 6 в терминах *FACS*) позволяет отличить поддельную улыбку от искренней. Если улыбка является слабой или умеренной, то определить отсутствие этого движения нетрудно, потому что при этом не появляется «куриных лапок», а щеки не поднимаются под влиянием сокращения мышцы, уменьшающей степень раскрытия глаз. (Взгляните для сравнения на снимки А и Б на с. 255.) С другой стороны, намеренно сделанная широкая улыбка вызовет появление всех этих признаков, что затруднит распознавание притворного выражения; поэтому вы должны искать гораздо более тонкие симптомы: очень незначительное опускание бровей и складки кожи между бровями и верхними веками. (Взгляните на различия между снимками В и Г на с. 256.) Это различие трудно распознать, и большую часть времени мы остаемся обманутыми широкими притворными улыбками, которые по этой причине часто используются в качестве маски.

Другие эмоции предусматривают свои собственные «фирменные» мышечные сокращения, которые трудно воспроизвести преднамеренно. Притворные печаль или горе могут быть обнаружены благодаря тому, что они не предполагают поднятия внутренних уголков бровей (которое можно увидеть на снимках И и К на с. 136). Притворный страх, вероятно, будет выражаться без поднятых и сведенных вместе бровей (показанных на снимке З на с. 206). Выражение притворного гнева, скорее всего, не будет сопровождаться появлением напряженных красных краев губ (показанных на снимках М и Н на с. 179). Однако не существует какого-то движения мышц лица, которое было бы трудно выполнить намеренно, для того чтобы выразить отвращение или презрение. Таким образом, выражение этих эмоций не предусматривает никаких движений, отсутствие которых могло бы вызвать подозрение.

Третий способ распознавания имитации заключается в *анализе временных характеристик выражения эмоции*. Выражения,

появляющиеся и исчезающие очень резко, должны вызывать подозрение, если только сам контекст беседы не предполагает таких быстрых переключений. Подобным образом выражения, появляющиеся и исчезающие постепенно, также должны соответствовать ходу беседы, для того чтобы выглядеть правдоподобными. (Этот вопрос соответствия контексту также рассматривался нами ранее.)

Ложь об эмоциях помимо придания особых черт поддельным выражениям лица может порождать микровыражения, раскрывающие утаиваемую эмоцию, или давать утечку информации об испытываемой эмоции, скрываемой под маской. Например, улыбка не влияет на верхние веки, брови и морщины на лбу, поэтому эмоции, маскируемые с помощью улыбки, могут по-прежнему появляться в верхней части лица. Вы можете видеть эти микровыражения в верхней части лица, появляющиеся при страхе (снимок К на с. 207), гневе (снимок Д на с. 177), удивлении (снимок И на с. 207) и печали (снимок У на с. 138).

До сих пор я уделял основное внимание тому, как можно обнаружить скрываемые или поддельные эмоции. Разумеется, часто люди лгут не о своих чувствах, а о своих действиях, планах, мыслях или ценностях. Но даже такие проявления лжи могут порождать идентифицируемые горячие точки эмоций, если человек испытывает какие-то чувства в отношении своей лжи. Тремя эмоциями, наиболее часто испытываемыми лгущими людьми, являются страх, чувство вины и, как ни странно, удовольствие.

Страх быть уличенным во лжи является наиболее типичной эмоцией, испытываемой лгущим человеком. Но страх возникает только тогда, когда ставки достаточно высоки, т. е. когда лгущий уверен, что вознаграждение, которое можно получить, является высоким, а наказание, которого необходимо избежать, — серьезным. Но даже в этом случае не все лжецы испытывают страх перед возможным разоблачением. Если человек, которому адресуется ложь, известен своей доверчивостью или если лжец в прошлом постоянно успешно обманывал этого человека, то маловероятно, что лжец будет чувствовать или проявлять страх.

Чувство вины — это еще одна эмоция, которая может испытываться лжецом. Его возникновение маловероятно, когда ложь оказывается санкционированной, например ложь тайного агента полиции, или шпиона, засланного из другой страны, или продавца,

открыто поощряемого начальством к представлению продукта таким, каким он на самом деле не является. Если ложь не санкционируется или когда имеется неясность по поводу того, существует ли обязательство быть правдивым, то ложь может вызвать у лжеца чувство вины, особенно когда человек, которому адресуется ложь, не может считаться нечестным или несправедливым и когда лжец и жертва его обмана разделяют общие ценности и рассчитывают поддерживать отношения и в будущем.

Еще одной эмоцией, сопровождающей ложь, является то, что я называю *удовольствием от обмана*. Оно представляет собой явное удовольствие от принятия на себя риска контроля над другим человеком. Презрение, возбуждение и наслаждение — все эти три эмоции могут присутствовать в удовольствии от обмана. Эту эмоцию трудно сдерживать, часто она стимулирует хвастовство, выдающее ложь. Удовольствие от обмана возникает, вероятнее всего, тогда, когда человека, которому адресуется ложь, довольно трудно одурачить и когда рядом со лжецом находятся связанные с ним люди, понимающие, что ложь была принята за чистую монету.

Это далеко не все эмоции, которые могут испытываться при использовании серьезной лжи — лжи, которая может иметь важные последствия и для того, кто обманывает, и для того, кого обманывают. Лгущий может испытывать гнев в отношении человека, которому адресуется ложь, по многим причинам, но, возможно, он считает необходимым скрывать свой гнев ради того, чтобы ложь достигла своей цели. Подобным образом лгущий может испытывать презрение к тому, кого он обманывает. Или же он может испытывать обе эти эмоции к другому человеку или самому себе из-за необходимости прибегать ко лжи.

Прежде чем двигаться дальше, нам необходимо познакомиться с тремя очень важными предупреждениями. Ранее я уже говорил о том, что нет признаков лжи как таковой, а есть лишь так называемые горячие точки. Эмоции, не соответствующие контексту, могут быть горячими точками, но эмоции могут возникать по разным причинам, не только из-за лжи. На с. 82 я подчеркивал, что сигналы об эмоциях не говорят нам, что вызвало эти эмоции. Мы рискуем совершить ошибку Отелло, делая скоропалительные выводы о том, что наблюдаемая эмоция вызвана ложью, не рассматривая других факторов, которые могли бы

привести эту эмоцию в действие. Как бы ни соблазнительно было сделать такие выводы, мы должны терпеть неопределенность до тех пор, пока не сможем собрать больше информации, чтобы быть уверенными в том, что горячая точка возникла из-за лжи, а не из-за какого-то другого триггера.

В ситуации, когда человек знает, что его поведение оценивают, само выполнение оценки может повысить вероятность того, что он проявит страх перед разоблачением его лжи, иногда тот, кто делает оценку, способен помочь правдивому человеку перестать бояться возможности вызвать недоверие. Когда я вместе с моим коллегой Марком Франком проводил эксперименты, в которых наши испытуемые лгали или говорили правду — в одних случаях о своих политических убеждениях, в других случаях о том, не присваивали ли они чужие деньги, — мы действовали именно так.[8] Прежде чем начать опрашивать испытуемых, я брал в руки книгу «Психология лжи» и сообщал им, что я являюсь ее автором. Я эксперт по лжи, говорил им я; если вы будете лгать, я уличу вас в этом (для усиления страха быть уличенными во лжи у тех, кто собирался лгать), а если вы будете правдивыми, я об этом обязательно узнаю (чтобы снизить страх перед возможностью того, что им не поверят, у тех, кто собирался говорить правду). Но даже если вы не являетесь экспертом, вы можете попытаться снизить страх правдивого человека перед тем, что ему не поверят, подчеркивая тот факт, что вы непредубежденный человек и не принимаете предвзятых решений, но при этом вы будете тщательно и настойчиво оценивать все, что он будет вам говорить, и все прочее, что вы сможете узнать.

Ошибку Отелло проще всего понять в контексте страха, так как невинные люди могут, иногда вполне обоснованно, бояться того, что им не поверят. Но ошибка Отелло возможна применительно к любой эмоции. Чувство вины может проявиться у правдивого человека, который готов почувствовать себя виноватым и выразить это просто потому, что он находится под подозрением. Чувство вины может также быть вызвано чем-то, что связано с темой дискуссии, причем не обязательно ложью, имеющей отношение к обсуждаемому вопросу. Рассмотрим, к примеру, случай с армейским сержантом, первым обнаружившим обнаженное мертвое тело своей соседки — симпатичной жены другого сержанта. Во время допросов он всячески отрицал свою причастность к убийству, но трижды не смог пройти тест на детекторе лжи. Когда найденные улики вынудили признаться истинного убийцу

этой женщины, сержант был оправдан. Но почему же он не прошел тест на полиграфе? Дело в том, что в прошлом у него постоянно возникали сексуальные фантазии в отношении соседки, и когда он увидел ее обнаженное тело, то ощутил к ней определенное половое влечение, даже несмотря на то, что она была мертва. Он винил себя за то, что испытал подобное чувство. Всякий раз, когда его спрашивали о ее смерти и о том, как он обнаружил труп, он испытывал чувство вины и эта эмоция не позволяла ему пройти тест на полиграфе. Чувство вины, подобно любой другой эмоции, может иметь множество причин.

Хотя я считаю маловероятным, что невиновный человек, находящийся под подозрением, проявит удовольствие от обмана, тем не менее это также может произойти. Недавно я консультировал группу полицейских из другой страны по делу об обвинении юноши в убийстве его бывшей подружки. В ходе допроса, который был заснят на видео, юноша демонстрировал различные выражения презрения и другие признаки удовольствия от обмана. Однако не было никаких признаков того, что он мог лгать, и я оценил проявления эмоций, показанные в ходе допроса, как не имеющие решающего значения. Он был противопоставляющим себя нашей культуре наркоманом, который, вероятно, просто выражал свое высокомерное и презрительное отношение к полицейским, человеком, которому было приятно водить за нос следователей независимо от того, был он виновным или нет.

Во всех таких ситуациях эмоции ничего не говорят нам об источниках из возникновения, а горячие точки не являются свидетельствами лжи. Скрытая эмоция в микровыражении или нормальное выражение лица, противоречащее произносимым словам, звуку голоса или жестам человека, говорят лишь о том, что нам необходимо потребовать дополнительных объяснений, и больше ничего. Это стоит повторить еще раз: горячие точки отмечают моменты, в которые нам требуется получить больше информации для точной оценки правдивости.

Действительно, поскольку микровыражения возникают так быстро — в один миг, если воспользоваться выражением популярного ныне Малкольма Гладуэлла из его очень интересной книги, — то они могут остаться незамеченными. В этой книге под названием «Озарение» (*Blink*) Гладуэлл приводит множество примеров того, как возникают выражения и делаются оценки — практически мгновенно, на основе

рассмотрения очень кратковременного отрезка поведения, и называет в качестве одного из примеров микровыражения.[9] Но большинство людей не замечают быстрых микровыражений, если они не обучены это делать. Одного лишь знания того, что скрываемая эмоция действительно возникла, недостаточно для понимания ее смысла, особенно для выполнения точной оценки правдивости человека. Для такой оценки требуется более длительное наблюдение за поведением и знание контекста.

И наконец, последнее предостережение: не каждый, кто скрывает или подавляет эмоцию, показывает связанные с нею микровыражения. В ходе нашего исследования мы обнаружили микровыражения примерно у половины намеренно лгавших людей. Наличие микровыражения действительно что-то означает (эмоция существует и она скрывается), но его отсутствие ничего не говорит о том, скрывает ли человек эмоцию или нет. Мы по-прежнему не знаем, почему только некоторые люди, скрывая свои эмоции, генерируют микровыражения.

В целом мы *не* обнаружили никаких поведенческих изменений, которые всегда бы наблюдались у всех лгущих людей; вот почему разоблачители лжи должны учиться внимательно относиться к каждому аспекту поведения, так как никогда нельзя знать наперед, насколько важной окажется получаемая в данный момент информация. Эта новость всегда приводит в уныние телевизионных интервьюеров и газетных репортеров, которые оказываются разочарованными тем, что я не могу назвать им ни одного надежного поведенческого индикатора лжи. Но их просто не существует. Тот, кто заявляет о существовании абсолютно надежного сигнала о том, что другой человек лжет, либо сам искренне заблуждается, либо просто является шарлатаном.

Еще важнее отметить следующее: я не хочу создавать впечатления о том, что большинство случаев лжи выявляются благодаря микровыражениям или каким-то другим признакам эмоционального поведения. Иногда обнаружение лжи не имеет никакого отношения к манере поведения лгущего человека. Ложь может выдаваться бесспорными свидетельствами ее существования, получаемыми из других источников, таких как надежные свидетельские показания или материальные улики. Иногда лжец не может удержаться от хвастовства и раскрывает свои секреты ненадежному человеку, который затем выдает лжеца. Печально известный шпион Джон Уолкер продет

Советскому Союзу американскую технологию изготовления бесшумных гребных винтов для атомных подводных лодок. До этого бесшумные винты обеспечивали США огромное тактическое преимущество. Советы не могли точно определять, где скрываются американские субмарины, но шумные советские субмарины позволяли точно определять их местонахождение кораблям американских ВМС. Уолкер был пойман не при проверке на полиграфе и не при тщательном допросе. Он похвастался своей жене о том, как много заплатили ему Советы, но упустил из виду гот факт, что эта женщина уже была с ним разведена и не могла претендовать на получение части этих «левых» доходов в виде алиментных выплат! В результате она выдала его властям США.

Иногда принятие решения целиком основывается на оценке манеры поведения. Например, иногда уголовные дела передаются в суд (вместо того чтобы улаживаться с помощью сделки о признании вины) при отсутствии неопровержимых доказательств виновности или невиновности обвиняемого. Решение о правдивости имеющихся показаний принимает жюри присяжных на основе их собственных оценок того, что говорят свидетели обвинения и защиты и как они это делают. Члены жюри обычно не поддерживают постоянных контактов со свидетелями и не имеют много времени для того, чтобы наблюдать за изменением их поведения при резких поворотах в ходе судебного разбирательства. Присяжные редко задают уточняющие вопросы, когда они замечают появление горячих точек; этим занимаются адвокаты и судья. А свидетели знают, что правдивость их показаний тщательно оценивается и что от этой оценки иногда зависит очень многое.

Тем не менее нередки ситуации, в которых наличие специалиста, умеющего выявлять горячие точки обмана, имеет жизненно важное значение. Люди, совершившие теракты 11 сентября, неоднократно подвергались очной проверке работниками визовых служб, иммиграционными чиновниками и персоналом аэропортов, до того как они смогли направить угнанные самолеты на башни Всемирного торгового центра и здание Пентагона. Если бы даже часть их лживых утверждений была бы раскрыта, то многих, если не всех, жертв сентябрьской катастрофы удалось бы избежать. И это едва не случилось на самом деле. Один из сотрудников безопасности аэропорта сообщал, что у него вызвал подозрение один из будущих угонщиков, действия которого показались ему несколько странными. Но знания, полученные

им в процессе профессиональной подготовки, были недостаточными, для того чтобы придать ему достаточную уверенность в необходимости действовать с учетом появившихся подозрений. В результате он не решился задержать одного из будущих угонщиков для детальной проверки его документов и тщательного личного досмотра.

Большинство работников правоохранительной системы и службы национальной безопасности не обучались тому, как проводить интервью, или имеют ошибочное представление о существовании каких-то абсолютно надежных признаков лжи. Еще хуже то, что, когда они полагаются на ненадежные симптомы, они редко получают обратную связь, позволяющую им узнать об ошибочной оценке, а если они и узнают о ней, то обычно это происходит с таким опозданием, что они уже не могут вспомнить, что же заставило их сделать такую оценку.

Довольно часто процесс обучения оценке правдивости предусматривает усвоение информации, не подкрепленной результатами научных исследований, а иногда и противоречащей им. В одном эксперименте независимая исследовательская лаборатория обучала своих испытуемых проведению оценки правдивости на основе критериев, разработанных одной фирмой, занимающейся в данный момент обучением полицейских — именно полицейских, а не работников других правоохранительных служб США, — и обнаружила, что обученные ею люди стали делать менее точные оценки правдивости![10]

Вместе с психологами Марком Франком и Джоном Юлли (который занимается изучением слов и воспоминаний, подобно тому как я занимаюсь изучением жестов и выражений лица) и отставным полицейским из отдела убийств Джоном Ярбругом я разработал новый метод обучения людей оценке правдивости, который основывается на научно доказанных фактах и результатах полевых экспериментов. Мы учили людей только тому, что было подкреплено результатами научных исследований и экспериментов (многие из них проводились в нашей лаборатории) и практическим опытом полицейских (которые вместе с нами занимались разработкой учебных планов). Мы предпочитаем проводить трехдневный курс обучения, предусматривающий время для практических занятий и получения обратной связи, но так как многие из наших слушателей занимают ответственные посты и это не позволяет им отрываться от работы на целых три дня, то мы также предлагаем ускоренный, но более насыщенный двухдневный курс занятий. Мы

обучали полицейских следователей из США, Великобритании и Канады. Хотя полицейские скептически относятся к способности ученых предложить им какую-то полезную практическую информацию, мы обходили это препятствие за счет того, что занятия на наших курсах «Оценки правдивости» проводились полицейским, имеющим многолетний опыт практической работы, совместно с ученым, занимавшимся исследованием стилей поведения и признаков лжи. Слушатели курсов в процессе обучения узнавали, что они могут распознавать и понимать поведение, которое прежде было им непонятно или просто неправильно истолковывалось.

Мы еще не знаем, кто получает больше пользы — те, кто приходит к нам со слабыми или уже с хорошо развитыми навыками оценки правдивости. Мы также не знаем, как долго сохраняется достигнутое улучшение навыков и нужно ли через какое-то время проходить повторный курс. К счастью, американское правительство собирается профинансировать исследования, которые дадут ответы на эти вопросы.

Мы также занимались обучением офицеров военной разведки и контрразведки. Офицеры военной разведки проводят допросы людей, с которыми сталкиваются при проведении боевых действий, как, например, в Ираке, и которые подозреваются во враждебных намерениях в отношении США. Хотя пресса немало рассказывала о тех, кто использовал жестокие методы проведения допросов, лишь немногие знают о том, что мы обучили группу военных разведчиков нашим гуманным методам оценки правдивости показаний. Позднее эти офицеры были направлены для работы в тюрьму Абу-Грейб, после того как там были вскрыты факты жестокости при проведении допросов. По их сообщениям, наши методы обучения принесли им большую пользу при проведении допросов в крайне непростых условиях.

Контрразведка — это совершенно иной вид деятельности, направленный на выявление тех людей, которые намеренно или ненамеренно передают информацию иностранным государствам. Большинство тех, за кем ведется наблюдение, не знают об этом. До ареста или высылки подозреваемый обычно не знает, что все его действия тщательно оцениваются. Некоторые люди, которые считались шпионами, снабжались ложной информации или просто были объектами многолетнего наблюдения. Агент контрразведки не раскрывает себя, но тем не менее находит возможности для проведения

неформальных, иногда продолжительных бесед с подозреваемым. В таких ситуациях мы не учим того, кто выполняет оценку, маскировать себя или свои намерения (т. е. как скрывать свои собственные горячие точки). Мы учим его, как использовать для оценки подозреваемого наш метод оценки правдивости.

Несколько лет тому назад нас попросили оказать помощь Институту дипломатической службы (*FSI*) при Государственном департаменте США в обучении нового персонала визовых отделов посольств проведению собеседований с иностранцами, желающими посетить США. Одна из целей таких интервью заключалась в выявлении тех людей, которые заявляют, что собираются поехать в США на короткий период, но в действительности намереваются остаться там в качестве нелегальных рабочих. Другая, еще более важная цель заключалась в выявлении тех, кто собирается нелегально провезти через границу деньги или наркотики либо участвовать в террористической деятельности.

Чтобы разработать программу для FSI, мы направили три мини-группы, состоящие из одного ученого и одного работника правоохранительных органов, в Торонто, Каир и Мехико для наблюдения за тем, как проводят собеседования новые сотрудники визовых отделов американских посольств. Огромное количество посетителей, которых нужно оценивать, не позволяет работникам посольств затрачивать более трех минут на собеседование и на принятие решения о выдаче визы, отказе в выдаче визы или о проведении с претендентом более подробного собеседования. В Мехико, куда поехал и я, сотрудники посольства проводили около тысячи собеседований в день.

Когда я узнал, что собеседование продолжается всего три минуты, то сначала я подумал о невозможности научить сотрудников посольства чему-то такому, что они могли бы с успехом применять в течение такого короткого промежутка времени. Но, понаблюдав за собеседованиями в Мехико и проанализировав видеозаписи собеседований в Торонто, я понял, что результаты наших исследований могут найти здесь свое практическое применение. Многое может проясниться за три минуты, если задаваемые вопросы будут острыми и требующими более развернутых ответов, чем простые «да» или «нет», а интервьюер будет внимательно следить за горячими точками.

FSI теперь использует нашу методику определения горячих точек, когда американцы приходят в посольство или консульство за консультацией, для обмена паспорта, для получения разрешения на выезд из страны вместе с приемным ребенком и т. п. Например, один обучавшийся у нас работник посольства сообщил, что в ходе состоявшегося за границей собеседования с одним американцем «лицо претендента на получение паспорта напряглось на доли секунды в классическом микровыражении презрения, когда ему был задан вопрос о том, в каком городе он предполагает жить. Этого было достаточно для того, чтобы вызвать подозрение у вице-консула, который после дальнейших исследований установил, что истинный обладатель имени и фамилии, использованных президентом, находится в тюрьме во Флориде. Сам претендент был гражданином США, обвиняемым в разбое и разыскиваемым другой страной. Он находился в розыске в течение нескольких лет и сумел получить паспорт на чужое имя. Вскоре он был арестован голландской полицией».

Службы безопасности аэропортов находятся в еще более трудных условиях, так как им нужно в течение короткого промежутка времени выявлять потенциальных преступников среди крайне небольшого процента людей, которые могут считаться подозрительными. Ежедневно в США прилетают самолетами два миллиона человек, и, как предполагается, более 99% из них прибывают с честными намерениями. Попытка выявления террориста среди 2 млн пассажиров подобна поиску иголки в стоге сена, но такая ненайденная иголка может нанести огромный ущерб. Однако невозможно провести собеседование с каждым пассажиром, прилетающим а американские аэропорты из-за границы. Такой подход может использовать израильская служба безопасности, так как через единственный в Израиле международный аэропорт в страну ежедневно прибывает около пятидесяти тысяч человек, но службы безопасности США не могут ежедневно проводить собеседование с каждым из двух миллионов прибывающих пассажиров.

Наблюдение за поведением становится еще одним видом деятельности служб безопасности аэропортов помимо регистрации билетов, контроля багажа и проверки имен по спискам особого внимания. Программа, разработанная Управлением безопасности на транспорте (*TSA*) с учетом наших методик обучению оценке правдивости, получила название SPOT (*Screening Passengers by*

Observational Techniques — проверка пассажиров методами наблюдения). (Мы также участвовали в разработке сходной программы для британских аэропортов.) Работники аэропорта, занятые в этой программе, не проверяют ваш ручной багаж и не просят вас снять обувь. Они стоят в стороне и наблюдают за каждым пассажиром, пытаясь подметить в его действиях что-то необычное, они высматривают людей, выглядящих не так, как остальные пассажиры, готовящиеся к посадке в самолет. Эта необычность может проявляться в микровыражениях эмоций на лице или в каких-то действиях, перечисленных в специальном контрольном списке. Если пассажир проявляет несколько подозрительных симптомов, сотрудник, участвующий в программе *SPOT*, подходит к этому человеку и на месте задает ему несколько вопросов. В подавляющем большинстве случаев необычное поведение пассажира объясняется совершенно невинными причинами. Например, человек, проявляющий множество признаков беспокойства, просто пытается вспомнить, выключил ли он перед уходом из дома электрическую плиту. Иногда некоторые пассажиры задерживаются для более подробного интервьюирования, и во многих таких случаях эти задержанные оказываются разыскиваемыми преступниками, наркодельцами, нелегальными иммигрантами или террористами.

Оценка правдивости занимает важное место в работе службы внутренней безопасности производственных компаний: она позволяет выявить тех, кто занимается промышленным шпионажем. Однако эта область деятельности является для нас новой, и мы только начинаем применять в ней наши методики оценки.

Возможны также полезные применения наших методик для врачей и сиделок. Например, с их помощью медицинские работники могут лучше оценить, симулирует ли пациент заболевание с целью получения пособия по нетрудоспособности или добивается ненужного хирургического вмешательства для устранения несуществующих медицинских проблем у него самого или у его детей (собственный синдром Мюнхгаузена или синдром Мюнхгаузена »по доверенности»). Обычно пациенты, не имеющие нечестных намерений, скрывают свои опасения по поводу предлагаемого лечения или недостаточной компетентности лечащего врача по причине смущения или страха перед отказом в получении медицинской помощи. Пациенты могут также испытывать чувство вины и сознательно лгать о том, что они выполняют

предписанные процедуры и принимают выписанные лекарства. А чувство стыда из-за своей болезни или связанной с ней утраты самостоятельности может мотивировать человека к сокрытию серьезности проявляющихся симптомов заболевания. До сих пор практикующие врачи, включая специалистов из медицинской школы при *Mayo Clinic*, стремились научиться только пониманию эмоций, но со временем они могут воспользоваться и нашими методиками по оценке правдивости пациентов.

Хотя большинство читателей не захотят или не смогут прослушать какой-то из наших курсов по оценке правдивости, с важной частью этих курсов вы можете познакомиться, не выходя из дома. Обнаружив, что те, с кем я занимался, могли быстро научиться обнаруживать микровыражения, я разработал интерактивный курс для самостоятельных занятий, так называемый »Метод обучения микровыражениям», или *METT* (*Micro Expression Training Tool*). Приблизительно после часового занятия по этому методу вы сможете значительно улучшить свою способность распознавать микровыражения. *METT* остается одним из самых надежных и проверенных способов самостоятельного распознавания микровыражений на лице.

Так как микровыражения всегда являются результатом сокрытия эмоций — намеренного или вследствие попыток их подавления, — то вы всегда должны помнить о том, что вы используете информацию, которая не предназначалась для вас. Вот почему вам нужно тщательно подумать об использовании этой информации, чтобы оно не имело деструктивных последствий для вас и для другого человека. Не думайте, что вам известна причина выявленной вами эмоции. Микровыражение гнева не скажет вам, что человек разгневан именно на вас. В действительности он может быть разгневан на себя или он может вспомнить прошлое событие, вызвавшее его гнев. Прежде всего, следует рассмотреть, на кого направлена эмоция.

В главах с 5-й по 8-ю приводятся примеры того, какие особенности семейных, рабочих и дружеских отношений следует принимать во внимание при использовании информации, получаемой от микровыражений и слабых выражений каждой из эмоций. Здесь я хочу изложить несколько общих руководящих принципов, применимых к

любой информации об эмоциях, которую вы получаете от микровыражений и слабых выражений.

Часто лучший способ действий — это ничего не говорить о том, что вы заметили. Вместо этого постарайтесь подготовиться к тем возможностям, которые у вас, вероятно, появятся. Или же вы можете просто спросить: «Есть что-нибудь еще, что вы хотите мне сообщить об испытываемых вами чувствах?» Вы можете пойти еще дальше и заявить: «У меня сложилось впечатление, что вы чувствуете что-то еще, о чем хотели бы мне сказать». Вы можете быть еще более конкретным и спросить о замеченной вами эмоции. Ваша реакция будет зависеть от характера ваших отношений, от их прошлого и предполагаемого будущего и от того, насколько вы знаете этого человека.

Вы не всегда можете иметь право комментировать, даже очень обтекаемо, ту эмоцию, которую вы обнаружили. Хотя я уверен, что отношения сохраняются лучше, когда люди понимают и принимают то, что чувствует каждый из них, все же так бывает не всегда.

Будьте осторожны и не дайте человеку почувствовать, что он не может оградить свою личную жизнь от вмешательств извне.

Заключение: жизнь с эмоциями

Мы все переживаем одни и те же эмоции, но каждый из нас переживает их по-своему. То, как я испытываю, допустим, гнев, во многих отношениях непохоже на то, как испытывает гнев моя жена. Мы знаем это, поскольку живем вместе уже более двадцати лет, но нам было бы непросто описать эти различия. Подобно большинству людей, мы не имеем схемы для исследования того, как различаются наши переживания и в чем они могут совпадать. Но мы действительно знаем, что не имеем совершенно одинаковых конкретных триггеров гнева и что я впадаю в гнев быстрее, чем она, но, помимо этого, мы мало что можем сказать. Когда один из нас или мы оба испытываем гнев, то мы бываем слишком захвачены текущим моментом, чтобы распознать другие различия в том, как мы испытываем эту эмоцию. Но при этом, когда мы гневаемся, мы имеем общие характеристики опыта, переживаемого каждым из нас, — обычно именно препятствие тому, что мы собираемся делать, вызывает наш гнев, а кроме того, мы демонстрируем сходные выражения лица, наши голоса становятся резкими, наши сердца бьются чаще, а руки становятся более теплыми. Наши индивидуальные различия располагаются вокруг этих универсальных проявлений эмоций.

Вполне разумно, что я описываю индивидуальные различия в эмоциональном опыте в последней главе этой книги, потому что ее материал основан на результатах исследования, которое я провожу в данный момент и которое подготавливалось мной в течение последнего десятилетия вместе с моим другом и коллегой Робертом Левенсоном. Хотя моя лучшая работа посвящена универсальным элементам эмоций, сейчас я занимаюсь изучением совершенно противоположного феномена — уникальности эмоционального опыта каждого человека. Индивидуальные различия присутствовали в моем исследовании универсальных характеристик эмоций, так как они присутствуют практически в любом исследовании, посвященном эмоциям, но

поскольку доказательства универсальности выражений эмоций были очень убедительными, то вопрос об индивидуальных различиях мог быть отложен в сторону.

Меня привлекал вопрос об универсальности, потому что он имел удивительную предысторию и вызывал споры между знаменитыми учеными. После того как я разрешил эти споры, к немалому моему удовольствию, я почувствовал интерес к теме индивидуальных различий, которая могла помочь мне улучшить понимание моей собственной жизни и жизней членов моей семьи и моих друзей. Я не пытаюсь выяснить, почему мы различаемся в том, как мы испытываем эмоции. Первый шаг должен заключаться в определении этих различий, в выяснении того, что они собой представляют, в установлении базы для индивидуальных эмоциональных профилей тех уникальных способов, которыми мы испытываем каждую эмоцию. Для меня удивительно, что на некоторые из наиболее фундаментальных вопросов о том, как люди различаются между собой по своему эмоциональному опыту, не только не было получено ответов, но и сами эти вопросы еще даже не были поставлены.

Мы действительно знаем, что люди различаются по типичной силе испытываемых ими эмоций. Одни люди обычно проявляют сильную реакцию гнева, а другие, напротив, умеренную или даже слабую (и не только потому, что они намеренно контролируют свой гнев). Одни люди приходят в состояние гнева быстрее, чем другие, у кого-то гнев сохраняется очень долго, а у кого-то проявляется в виде кратковременных приступов. Как только гнев начинает утихать, он может исчезнуть очень быстро или, напротив, убывать постепенно. Поэтому при рассмотрении только этих четырех типов различия эмоционального опыта — скорости возникновения, силы эмоциональной реакции, длительности эмоциональной реакции и времени, необходимого для восстановления и возвращения к исходному состоянию, — возникает множество интересных вопросов. Если человек быстро приходит в состояние гнева, то действительно ли он так же быстро успокаивается или же период возвращения в исходное состояние может быть долгим? Если гнев у вас возникает быстро, то значит ли это, что ваша реакция гнева будет очень сильной или же она может иметь умеренную интенсивность? А если ваш гнев очень сильный, то значит ли это, что обычно он будет кратковременным, т. е. проявляться в виде

коротких, но сильных приступов, или же он может длиться долгое время?

Я нашел несколько ответов на эти вопросы благодаря данным, которые я только что проанализировал и подготовил к публикации. Удивительно, но все, что могло случиться, действительно случилось. Возьмем зависимость между силой и скоростью реакции. Я ожидал обнаружить, что быстрая реакция обычно будет сильной, но она оказывалась сильной и слабой примерно у одинакового числа испытуемых. А медленная реакция проявлялась как в сильной, так и в слабой форме. Подобная картина наблюдалась и при рассмотрении зависимости между длительностью реакции (как долго продолжалась эмоция) и интенсивностью реакции. Я думал, что если вы проявляете сильную реакцию, то она будет сохраняться дольше. Но оказалось, что это не так. И у людей с сильной реакцией, и у людей со слабой реакцией короткие и длительные реакции наблюдались примерно в равной пропорции. Мы продолжаем это исследование и ищем ответы на другие вопросы о том, как различаются между собой люди.

Частота проявления эмоций — это еще одна характеристика, имеющая большое значение для понимания *эмоционального профиля* индивида. Вы можете быть человеком, у которого гнев возникает медленно, который никогда не приходит в ярость, чей гнев длится довольно долго, а затем мгновенно пропадает, но вы можете иметь такие эпизоды возникновения гнева всего несколько раз в году. Или же эта тема может возникать у вас несколько раз в неделю. Насколько хорошо мы можем контролировать то, что мы делаем, говорим и чувствуем во время эмоционального эпизода, является еще одним важным элементом эмоционального профиля каждого индивида, а другим элементом является то, насколько ясно мы сигнализируем другим людям о своих эмоциях. Некоторые люди очень сильно и ясно выражают свои эмоции лицом и голосом, даже когда они пытаются их контролировать. Еще одним элементом профиля являются те события, которые с наибольшей вероятностью приводят в действие каждую из наших эмоций.

Будет ли то, что мы выясним об одной эмоции, например гневе, применимо к страху или печали? Будет ли человек иметь один и тот же эмоциональный профиль — быстрое возникновение эмоции, умеренная интенсивность, большая длительность, быстрое успокоение, частое возникновение, хорошая контролируемость с ясными сигналами — для

гнева, страха печали? Или другими словами: если человек подает лицом и голосом сильные эмоциональные сигналы, то будут ли происходить серьезные изменения в его автономной нервной системе или же эти две системы эмоционального реагирования не связаны между собой? Ответы на эти вопросы, по-видимому, должны быть положительными в терминах одной части эмоционального профиля, которую мы в состоянии исследовать: сила эмоциональной реакции человека будет одинаковой для гнева, страха, печали и отвращения, а сила, проявляемая в выражениях, эквивалентна силе реакций автономной нервной системы. Гораздо больше работы надо выполнить для повторения этих результатов и исследования других аспектов эмоционального профиля.[1]

Если вы хотите составить собственный эмоциональный профиль или профиль другого человека, с которым вы находитесь в близких отношениях, то вы можете найти необходимый для этого инструмент на веб-сайте http://www.paulekman.com

Теперь позвольте мне описать общие характеристики, обнаруженные у эмоций. С учетом идей, изложенных в предыдущих главах, можно сказать, что эмоция обладает следующими определяющими характеристиками:

- Имеется чувство, совокупность ощущений, которые мы испытываем и о которых мы часто знаем.
- Эмоциональный эпизод может быть кратким, иногда длящимся всего несколько секунд, или же намного более продолжительным. Если он длится часами, то тогда мы имеем дело с настроением, а не эмоцией.
- Эмоция вызвана чем-то, что имеет для человека большое значение.
- Мы переживаем эмоции как нечто, возникающее в нас, а не выбираемое нами.
- Процесс оценки, в ходе которого мы постоянно отсортировываем все то, что имеет для нас значение, обычно осуществляется автоматически. Мы не осознаем процесс оценки, если только он не оказывается достаточно длительным.
- Имеется период невосприимчивости, во время которого отсеиваются информация и знания, хранящиеся в нашей памяти, в результате чего мы получаем доступ только к тому, что подкрепляет испытываемую нами эмоцию. Период

невосприимчивости может длиться всего несколько секунд или быть намного более продолжительным.

- Мы узнаем о своем эмоциональном состоянии сразу, как только начинается эмоция, т. е. после завершения первоначальной оценки. Как только мы осознаем, что находимся во власти эмоции, мы можем начать переоценивать ситуацию.
- Существуют универсальные темы эмоций, отражающие историю нашей эволюции, помимо многих обусловленных нашей культурой, усвоенных нами вариаций этих тем, отражающих наш индивидуальный опыт. Другими словами, эмоции вызывает у нас то, что имело значение для наших предков, а также то, что, как обнаружили мы сами, имеет значение для нашей собственной жизни.
- Желание испытывать или не испытывать определенные эмоции в значительной степени мотивирует наше поведение.
- Эффективный сигнал — ясный, быстрый и универсальный — информирует других людей об эмоциях, которые испытывает человек.
- Поддельные выражения эмоций могут быть обнаружены, хотя и с трудом, по более заметной асимметрии, по отсутствию характерных мышечных движений, которые являются типичными для искреннего выражения, но с трудом могут воспроизводиться преднамеренно, а также по временному несоответствию между появлением выражения эмоции и произносимыми словами.
- Эмоции, маскируемые с помощью улыбки, могут проявляться в верхней части лица — в верхних веках, бровях и состоянии поверхности лба.

В завершение я хотел бы рассказать вам чуть более подробнее о чувстве вины, о стыде и о смущении.* [2] Эти эмоции не имеют характерных выражений лица. Чувство вины и стыд трудно отличить от печали, за исключением тех случаев, когда человек наклоняет голову. Однако отсутствие характерных сигналов для чувства вины и для стыда имеет свой смысл, так как, когда человек испытывает эти эмоции, он обычно не хочет, чтобы об этом знали другие, и, возможно, поэтому сигналы об

---

* В 1872 г. Чарльз Дарвин утверждал, как я полагаю, справедливо, что именно наше внимание к себе, в особенности к нашему внешнему виду, вызывает у нас смущение, испытываемое в равной мере и в ответ на похвалу, и в ответ на критику.

этих эмоциях не были выработаны человеком. Что касается смущения, то здесь все несколько сложнее. Покраснение лица не может квалифицироваться как сигнал о смущении, потому что его трудно заметить у людей со смуглой кожей. Дачер Келтнер показал, что не существует какого-то одного выражения смущения, подобного выражениям гнева, страха, отвращения, презрения, печали и наслаждения. Вместо этого смущение проявляется с помощью последовательности выражений.[3] Возможно, смущение возникло в ходе истории нашей эволюции позднее и еще не прошло достаточно времени, для того чтобы для него выработался какой-то эффективный сигнал.

Зависть — это еще одна эмоция, обладающая большинством из перечисленных выше характеристик, за исключением наличия сигнала о ее появлении.[4] Я не рассматриваю в качестве эмоции ревность, если только речь не идет об эмоциональных сценах или сюжетах с участием трех действующих лиц: человека, боящегося лишиться внимания другого человека, другого человека и соперника. В рамках такого сюжета мы можем сказать что-нибудь о том, какие эмоции испытывает каждый из этих трех, но эти эмоции не обязательно будут всегда одними и теми же. Соперник может испытывать чувство вины, стыд, страх, гнев или презрение в зависимости от обстоятельств. Тот, кто обеспокоен утратой внимания со стороны другого человека, может испытывать гнев, страх, печаль или отвращение. А человек, внимания которого добиваются другие, может испытывать множество разных эмоций.

Даже несмотря на то, что смущение, чувство вины, стыд и зависть не имеют ясных и эффективных сигналов, я не сомневаюсь в том, что они также являются эмоциями. Я не посвятил им отдельных глав, потому что не провел еще соответствующих исследований.

Я описал многие эмоции, наполняющие нашу жизнь, и триггеры каждой из них, объяснил, когда и почему они бывают полезны для нас, как распознавать самые тонкие выражения этих эмоций у других людей и как использовать информацию, которую мы можем извлечь из этих трудноуловимых выражений, на работе, в семейной жизни и в отношениях с друзьями. Первые главы были посвящены двум из самых трудных проблем, которые возникают у большинства из нас в нашей эмоциональной жизни. Я объяснил, почему так непросто изменять то, что заставляет нас испытывать эмоции. Это действительно трудно, но не невозможно. Нам необходимо определить наши собственные горячие

триггеры и понять, какие факторы влияют на вероятность того, что мы сможем их ослабить. В неменьшей степени трудно, хотя и вполне возможно, изменить то, как мы действуем, когда испытываем эмоции, чтобы наше эмоциональное поведение не причиняло вреда другим людям или нам самим. Ключом к этому является выработка определенного типа осведомленности, которую я называю *внимательностью*; она позволяет нам узнавать, когда мы находимся во власти эмоций, прежде чем пройдет слишком много времени. В книге приводятся упражнения для повышения нашей осведомленности о тех физических ощущениях, которые мы испытываем при каждой из эмоций; эти упражнения помогут вам стать более внимательными к себе.

Когда много лет тому назад я приступил к исследованию эмоций, число ученых во всем мире, проводивших такие исследования, было очень небольшим. Теперь же их численность увеличилась многократно. Недавно был опубликован учебник, состоящий из более чем сорока глав, каждая из которых посвящена конкретным результатам исследований и вопросам об эмоциях, настроениях и эмоциональных чертах личности.[5] Здесь же я не пытался рассказать обо всем, что мне известно, и напротив, постарался представить только то, что, по моему мнению, является наиболее важным для понимания и улучшения эмоциональной жизни, и только то, в чем я разбираюсь лучше всего. В ближайшее десятилетие будет получено множество новых результатов, которые дополнят то, о чем рассказал вам я.

Послесловие

Я хочу поделиться с вами дальнейшими размышлениями об одном из эмоциональных умений, описанных в начале книги, — об умении внимательно и осознанно воспринимать начало возникновения у нас той или иной эмоции.

Природа не позволяет нам легко осознавать те моменты, в которые у нас возникают эмоции, не говоря уже об осознании того, как мы автоматически делаем оценки окружающего мира, генерирующие наши эмоции. Для большинства людей практически невозможно когда-нибудь узнать о тех автоматических процессах оценки, которые инициируют эмоциональные эпизоды. Дэн Гоулман назвал это *оценивающим сознанием*.[1] Но благодаря упорству, благодаря выработке умений, которыми нас не снабдила природа и приобретение которых она сделала для нас трудным делом, некоторые люди могут приобрести навык *осознания импульсов*, т. е. научиться узнавать о вызываемом эмоцией импульсе, до того как совершается действие. Я не думаю, что эмоции эволюционировали таким образом, чтобы облегчать нам приобретение осознания импульсов. Это выглядит так, как будто наша эмоциональная система не хочет, чтобы в этот вопрос вмешивалось наше сознание.

Более сорока пяти лет тому назад Фрэнк Горман, мой наставник в области психотерапии, сказал, что моя цель должна заключаться в том, чтобы помогать пациентам увеличивать интервал между импульсом и действием. Буддисты говорят об осознании искры (возникающей, чтобы инициировать эмоцию) до появления пламени (под которым они понимают эмоциональное поведение, вызываемое эмоцией). Они не просят нас осознавать оценку, которая вызывает искру. Западные ученые и буддисты имеют по этому вопросу одинаковые точки зрения.

Осознание импульсов — это высокий стандарт. Я не верю, что его может приобрести каждый, и мне кажется маловероятным, что даже те, кто соответствуют этому стандарту сейчас, будут соответствовать ему всегда.[2] Но усилия, которые мы затрачиваем на выработку осознания импульсов, принесут выгоду в виде того, что достижимо практически для каждого из нас, — *осознания эмоционального поведения* или

распознавания нашего эмоционального состояния, как только оно начинает выражаться в словах и действиях. Если вы можете осознать, что эмоция начала управлять вашим поведением, то вы можете сознательно рассматривать, действительно ли ваша эмоциональная реакция соответствует ситуации, в которой вы находитесь, и если да, то имеет ли ваша реакция правильную интенсивность и проявляется ли она в наиболее конструктивной форме.

Поскольку это так важно, я хотел бы кратко изложить здесь те способы, с помощью которых мы можем улучшить *осознание эмоционального поведения*, а некоторые из нас, хотя бы на какое-то время, улучшить *осознание импульсов*.

- Выполняйте упражнения, повышающие осведомленность о физических изменениях, происходящих в вашем теле при возникновении эмоций, чтобы эти изменения сигнализировали вам о том, что вы начинаете испытывать эмоциональное возбуждение. (Эти упражнения приводятся в середине глав 5, 6, 7 и 8.)
- Определяйте, когда вы становитесь эмоционально возбужденными, особенно таким образом, о котором вам придется впоследствии сожалеть; для этого начните вести дневник эмоциональных эпизодов, заставивших вас испытать сожаление. Это позволит вам с помощью анализа возможности импортирования сценариев из прошлого эмоционального опыта начать охлаждать эти триггеры.
- Учитесь видеть эмоциональные реакции человека, с которым вы беседуете, чтобы вы могли использовать его реакции для корректировки ваших собственных эмоций.

Я хотел бы также упомянуть метод осознанной медитации, комплементарный для вышеназванных методов. Я не рассказывал о нем подробно в этой книге, потому что данные о том, что медитация действительно улучшает эмоциональную жизнь, еще только начинают собираться. Некоторые результаты выглядят многообещающе, но пока что еще слишком рано говорить о том, какие именно улучшения достигаются, полезна ли она всем и как долго сохраняются обеспечиваемые ею выгоды. К тому же раньше я не мог понять, почему концентрация нашего сознания на дыхании способна улучшить эмоциональную жизнь.

Подобно грому среди ясного неба за несколько недель до написания этого послесловия мне пришло в голову объяснение этого феномена.

Сама практика обучения концентрации внимания на автоматическом процессе, требующем сознательного мониторинга, вырабатывает способность быть внимательным к другим автоматическим процессам. Мы дышим, не думая о том, как мы это делаем, мы не пытаемся сознательно управлять каждым вдохом и выдохом. Природа не требует, чтобы мы отвлекали наше внимание на дыхание. Когда мы пытаемся это делать, то обычно выдерживаем не более одной минуты без того, чтобы не отвлечься на какие-то другие размышления. Выработка умения фокусировать внимание на дыхании требует многодневной практики, во время которой мы осваиваем новые нервные проводящие пути, позволяющие нам это делать. И здесь наблюдается интересный эффект: эти умения переносятся на другие автоматические процессы — *улучшая осознание эмоционального поведения* и в конечном итоге обеспечивая некоторым людям *осознание импульсов*. Я проверял это объяснение в беседах с известными специалистами по медитации и со специалистами по эмоциям и мозговой деятельности, и все они признали, что оно имеет под собой серьезные основания.[3]

Я рекомендую попробовать применять осознанную медитацию для того, чтобы понять, подходит ли она вам. Как я уже отмечал, это будет непросто, и, возможно, мало улучшит вашу эмоциональную жизнь, если не будет применяться регулярно. В каждом городском справочнике можно найти телефоны служб, обучающих медитации, причем иногда совершенно бесплатно. Существует множество разных типов медитации; то, что вы ищете, называется осознанной медитацией. Имеется также много книг, которые позволят вам подробнее узнать об этом типе медитации самостоятельно.[4]

Давайте теперь обратимся к вопросу о том, как повысить нашу осведомленность о чувствах других людей.

В главе 10 я описывал микровыражения, которые могут помочь распознать скрываемые эмоции, но ничего не говорил о *слабых* изменениях выражения лица, рассматривавшихся в главах с 5-й по 8-ю. Если вы знаете, что искать, то иногда вы можете узнать, как чувствуют себя люди до того, как они, показывающие на лице легкие выражения эмоций, сами узнают о том, что они приходят в состояние эмоционального возбуждения. Иногда едва заметные выражения возникают тогда, когда люди, показывающие их, в точности знают, что они чувствуют, но не хотят демонстрировать это окружающим. Такое

едва заметное выражение, которое я называю утечкой информации[5] — это все, что сохраняется на лице после попыток цензуры выражений эмоций.

Тест, предлагаемый в приложении, и фотографии Евы в главах с 5-й по 8-ю, иллюстрируют все, что мне удалось выяснить о слабых выражениях эмоций на лице. Новый «Метод обучения работе со слабыми выражениям», или *SETT* (*Subtle Expression Training Tool*), позволяет сделать эти фотографии более живыми. Работая на моем сайте, вы сможете быстрее добиться желаемых результатов. «Метод обучения микровыражениям» (*METT*) и «Метод обучения работе со слабыми выражениям» (*SETT*), используются тысячами людей самых разных профессий. Совсем недавно я подготовил улучшенные версии каждого из этих методов. В *METT2* используются фотографии восьмидесяти четырех человек, одна половина из которых мужчины, а другая — женщины, принадлежащих шести разным этническим группам. В *SETT2* теперь включены фотографии мужчин и женщин из шести этнических групп в дополнение ко многим из тех снимков, которые показаны в этой книге. Приобрести нужные навыки непросто; для сохранения некоторых из них, в частности для навыков осознания, требуется постоянная практика. Приобретение одних навыков подобно обучению езде на велосипеде: однажды усвоенные, они сохраняются у вас навсегда, и вам не требуется постоянно их обновлять. Я подозреваю, что к этой группе относятся навыки, которые вы сможете получить с помощью *SETT* и *METT*. Тренировочная практика работы с этими методами будет помогать вам в течение какого-то времени, но затем она станет вам ненужной, так как ваши глаза смогут правильно различать самые разные и тонкие выражения лица.

Но приобретения навыков без приобретения знаний будет для вас недостаточно. Чтобы улучшить вашу эмоциональную жизнь, вам нужно понимать каждую эмоцию: историю ее возникновения, универсальные темы, приводящие в действие соответствующую эмоцию, наиболее типичные вариации этих тем, функцию эмоции — что она делает для нас, как она связана с различными настроениями и когда и как она может вызывать эмоциональные расстройства, о чем говорилось в главах с 5-й по 9-ю. Я уверен, что в ближайшие годы благодаря исследованиям ученых мы узнаем об эмоциях много интересного. Следите за новыми открытиями.[6]

Приложение. Тест на распознавание выражений лица

Я предполагаю, что вы выполните этот тест *до* того, как прочитаете эту книгу и увидите снимки из глав с 5-й по 9-ю, а также после того, как вы закончите чтение. Если вы выполняете этот тест в первый раз, и особенно если вы еще не прочитали книгу, то тогда не смотрите на фотографии, приведенные на следующих страницах, пока вы не прочитаете эту инструкцию о том, как получить от теста максимум пользы.

Почему вы можете захотеть выполнить этот тест? Разве не каждый из нас умеет читать выражения лица? Разве мои исследования не показали, что эта способность является врожденной? Хотя я убежден, что нам не надо учиться тому, как придавать лицу выражения, соответствующие тем или иным эмоциям (эти выражения вырабатывались в ходе эволюции и теперь появляются у нас непроизвольно, когда мы испытываем соответствующую эмоцию), я не могу сказать с уверенностью, действительно ли способность распознавать эти сигналы также реализуется в соответствии с изначально заданными инструкциями или же она усваивается на ранних этапах нашей жизни.

Здесь возможен и промежуточный вариант, когда изначально заданные инструкции могут частично уничтожаться под влиянием неблагоприятного детского опыта. Хотя мы не знаем наверняка, что вызывает такие нарушения, все же известно, что не получающие достаточного внимания и подвергающиеся насилию дети хуже распознают выражения эмоций на лице, чем дети, выросшие в нормальных семьях.[1]

К счастью, большинство людей имеют нормальное детство и могут распознавать выражения эмоций на лице и в голосе, когда эти выражения являются интенсивными и человек, показывающий выражение, не пытается ослабить или скрыть признаки эмоции.

Однако так бывает не всегда. Мое исследование[2] показало, что большинство людей, по-видимому, не используют информацию, содержащуюся в более тонких выражениях эмоций, показанных в этой книге.

Однако во время беседы едва уловимые выражения лица возникают гораздо чаще, чем насыщенные и интенсивные выражения, а, кроме того, слабые выражения часто оказываются наиболее важными, так как они могут сообщать то, что еще не было, а возможно, и не будет сказано словами.

Когда эмоция еще только начинает испытываться и имеет невысокую интенсивность, то она может проявляться в виде *слабого* выражения на лице, не предполагающего сильного сокращения мышц лица, или в виде *частичного* выражения, проявляющегося не во всех областях лица в отличие от случая *полного* выражения. (Отметьте, что не все эмоции, когда они только начинают испытываться, имеют невысокую интенсивность; возможно, что эмоция с самого начала становится очень сильной.) Когда люди пытаются регулировать выражения своих эмоций, чтобы ослабить признаки их проявления, то тогда это также может привести к появлению слабых или частичных выражений. Когда мы видим слабое или частичное выражение, мы можем предположить, что оно либо только начало появляться, либо же регулируется с целью его ослабления.

Если мы пытаемся исключить вообще любые признаки эмоции, то это может также привести к появлению *микровыражения*, в котором эмоция проявляется очень кратковременно, обычно в течение одной пятой секунды или даже меньше.

Микровыражение возникает, когда человек пытается сознательно скрыть все признаки того, что он чувствует (человек знает, что он чувствует, но не хочет, чтобы вы об этом знали). Микровыражения могут также возникнуть, когда подавление выражения осуществляется бессознательно, когда человек не осознает, что он чувствует.

Микровыражения могут проявляться в виде очень кратковременных полных выражений или в виде очень кратковременных частичных и/или слабых выражений. Сочетание всех трех типов — микровыражения (очень кратковременного), частичного выражения (появляющегося только в одной области лица) и слабого

(слабые сокращения мышц) — различать труднее всего. Но вы можете научиться это делать.

Инструкция по выполнению теста

Вам понадобится лист линованной бумаги, строки которого будут иметь номера с 1-го по 14-й. В верхней части листа напишите слова «гнев», «страх», «печаль», «отвращение», «презрение», «удивление», «удовольствие». Они соответствуют возможным вариантам выбора выражений лица на каждой из четырнадцати фотографий, показанных на следующих страницах. Вы можете написать любое слово в строке, соответствующей номеру фотографии, если вы считаете, что ни одна из вышеперечисленных эмоций не соответствует тому, что вы видите на снимке. Вам потребуется также полоска бумаги для использования ее в качестве закладки.

Вы должны смотреть на каждый снимок в течение доли секунды — как будто вы наблюдаете на лице микровыражение. Позднее у вас появится возможность смотреть на них дольше и видеть, нуждается ли ваша первая оценка в корректировке.

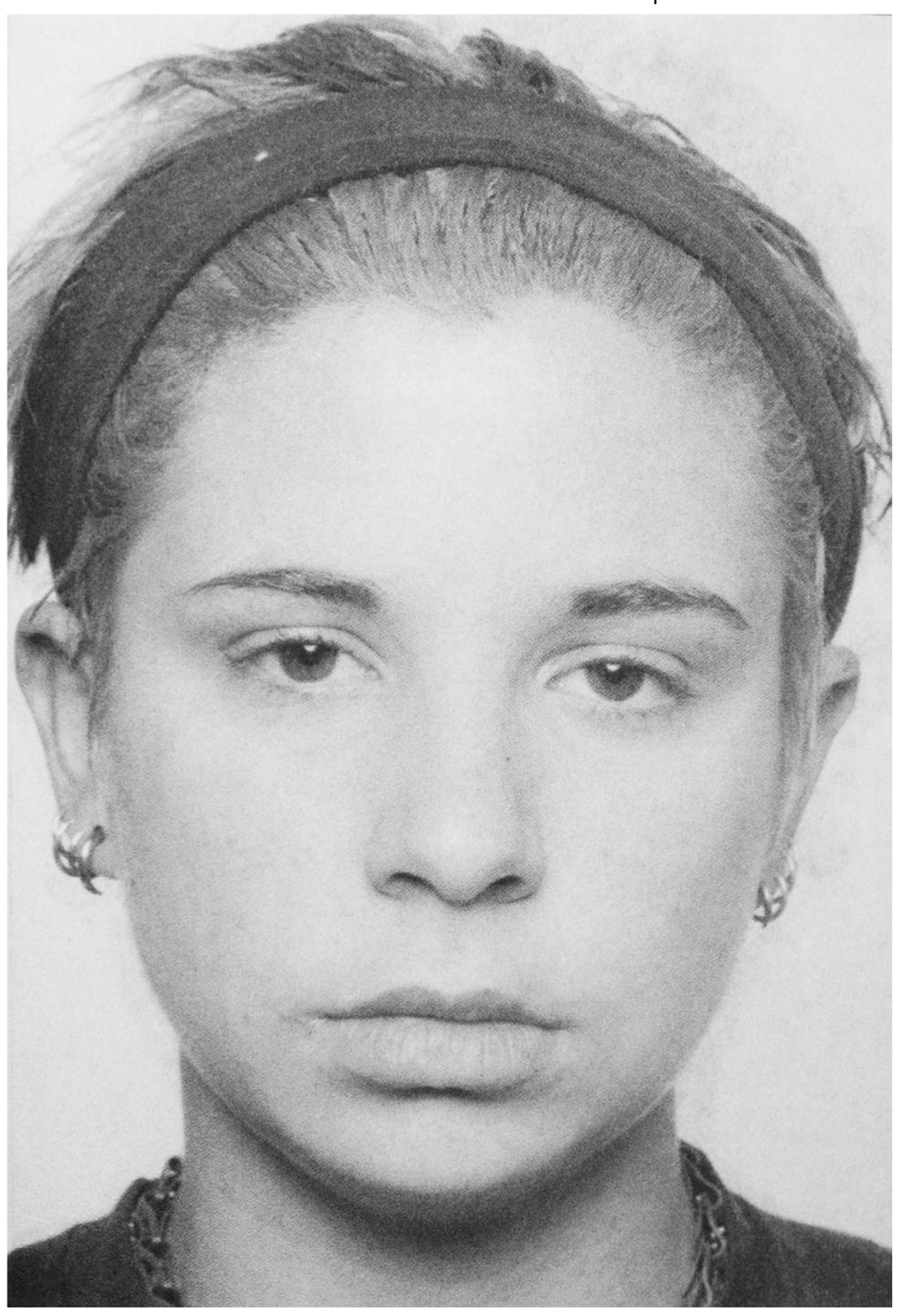
Лицо, которое вы видите, должно соответствовать реальному размеру лица человека. Так как на снимках лицо имеет меньший размер, то вам придется держать снимок в вытянутой руке, чтобы в сетчатке вашего глаза возникало изображение лица такого же размера, как и в том случае, если бы перед вами сидел живой человек.

Важно, чтобы вы каждый раз смотрели только на один снимок. Задерживайте свой взгляд на снимке минимально возможное время и немедленно закрывайте книгу. (Оставляйте между страницами закладку, чтобы иметь возможность быстро возвращаться к нужному месту.) Часто вам будет не удаваться распознавать увиденную эмоцию, но не смотрите на снимок повторно. Доверьтесь вашему чутью, вашей интуиции и попытайтесь отгадать правильный ответ, потому что вы можете распознать выражение — а все эти выражения, как вы уже знаете, являются универсальными и врожденными, — даже не осознавая этого. Напишите в строке с номером снимка название эмоции, выбранное из перечня, расположенного в верхней части страницы, или любое другое слово, которое, как вам кажется, будет более подходящим. Проделайте эту процедуру со всеми четырнадцатью снимками.

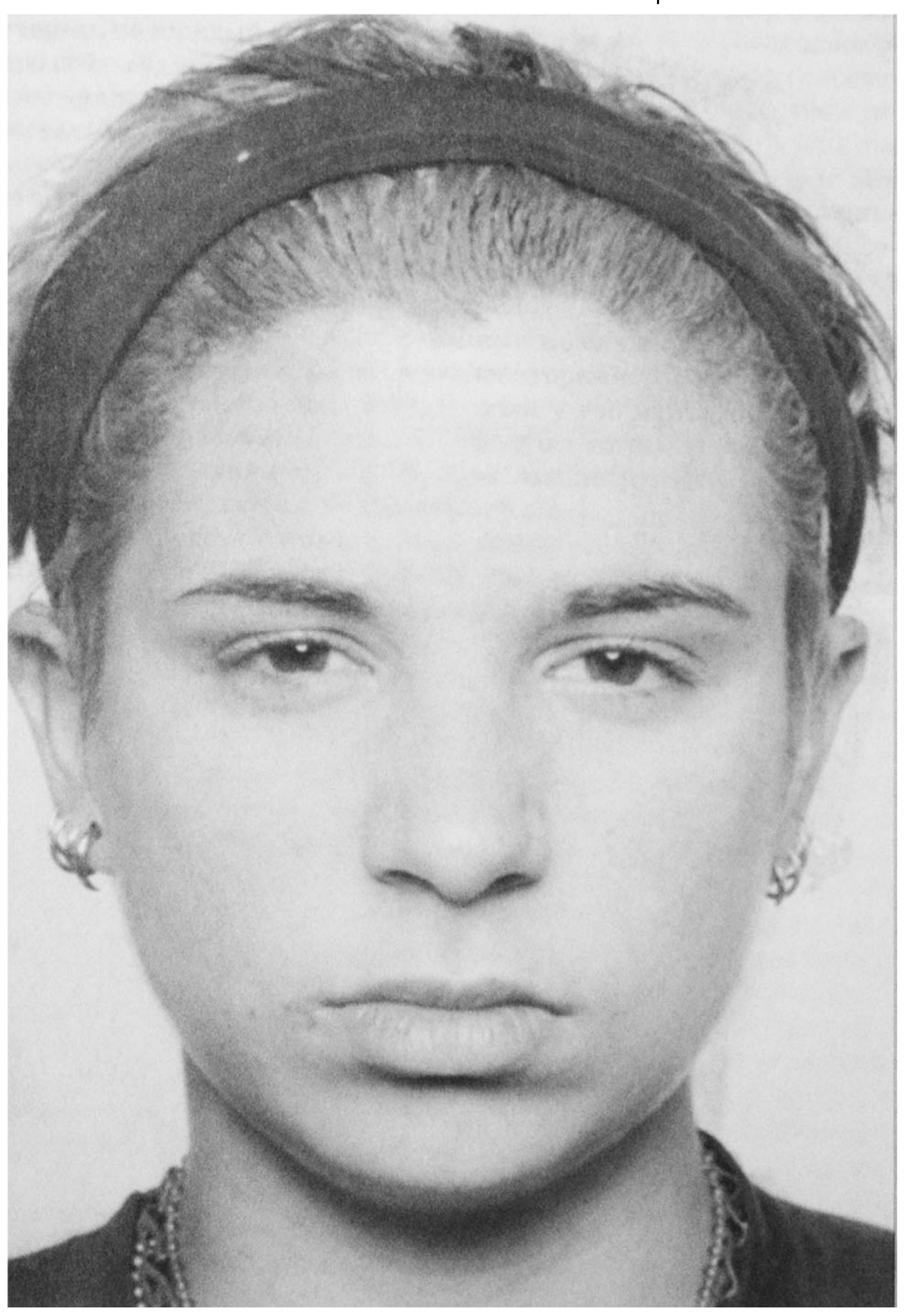
Теперь вы можете посмотреть на снимки снова и на этот раз дольше. Но желательно, чтобы вы сделали перерыв в несколько минут и взяли новый лист линованной бумаги, чтобы у вас было время забыть ваши впечатления о каждом снимке. Когда вы будете готовы, возьмите книгу в вытянутую руку, посмотрите по очереди на каждый снимок в течение одной секунды (произнесите про себя медленно «тридцать три») и запишите свою интерпретацию увиденного выражения. Вы можете удивиться тому, что я советую вам смотреть на лицо в течение всего одной секунды, хотя в действительности выражения часто сохраняются дольше. Как нам удалось выяснить, большинство выражений, сохраняющихся во время беседы, длятся от полсекунды до двух с половиной секунд. Хотя многие выражения длятся дольше секунды, они часто конкурируют за ваше внимание со словами, голосом и жестами вашего собеседника, а также с вашими мыслями об услышанных словах и с другими отвлекающими факторами.

Выполнив это задание дважды, если у вас нашлось для этого достаточно терпения, вы можете пройти тест снова и на этот раз смотреть на снимки столько, сколько вам потребуется для интерпретации представленных выражений лица.

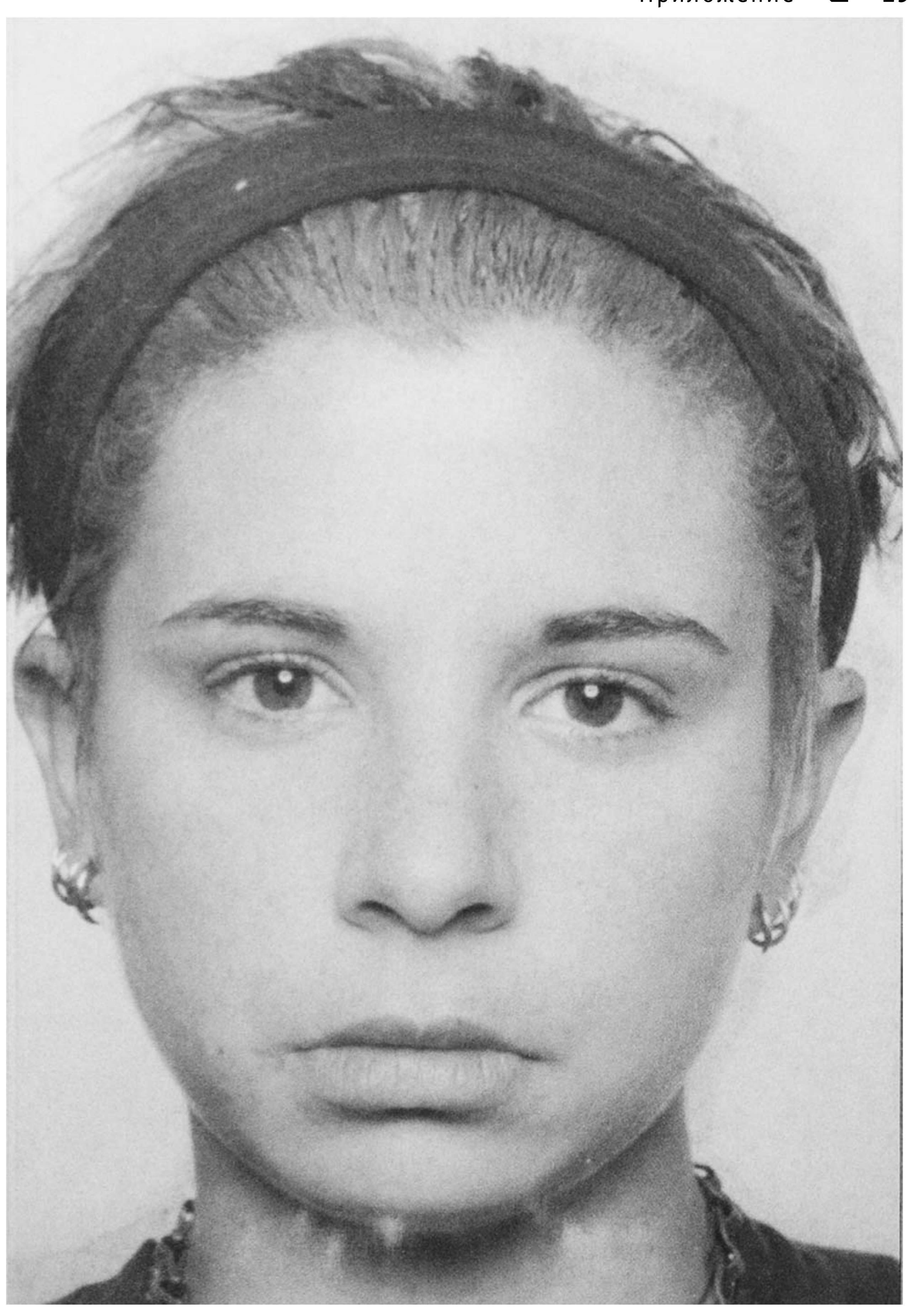
Когда вы будете готовы к тому, чтобы узнать правильные ответы, откройте книгу на с. 295. Подсчитывайте, сколько раз вам удалось дать правильный ответ благодаря интуиции, а сколько — благодаря тренировке.



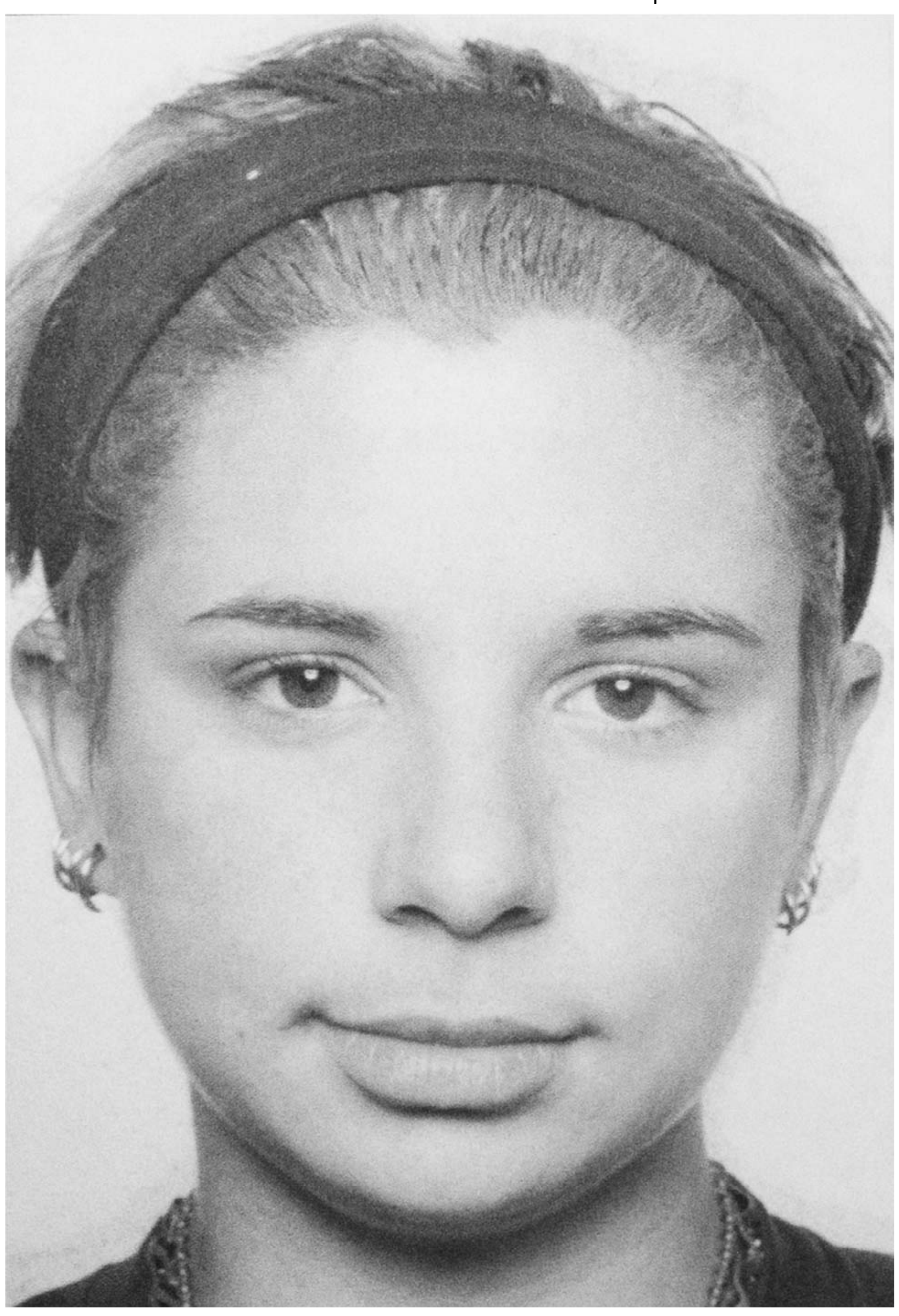
Снимок 1



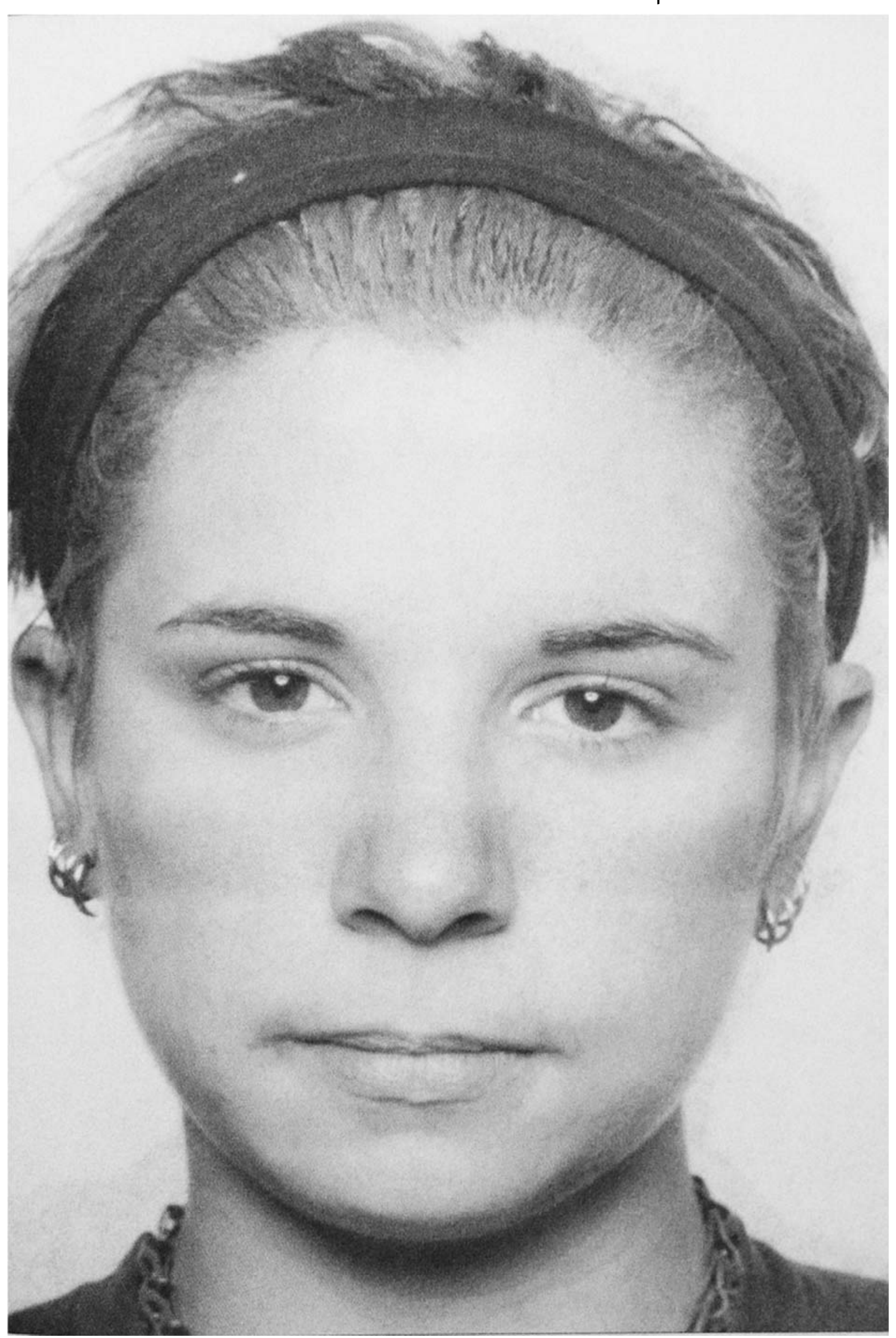
Снимок 2



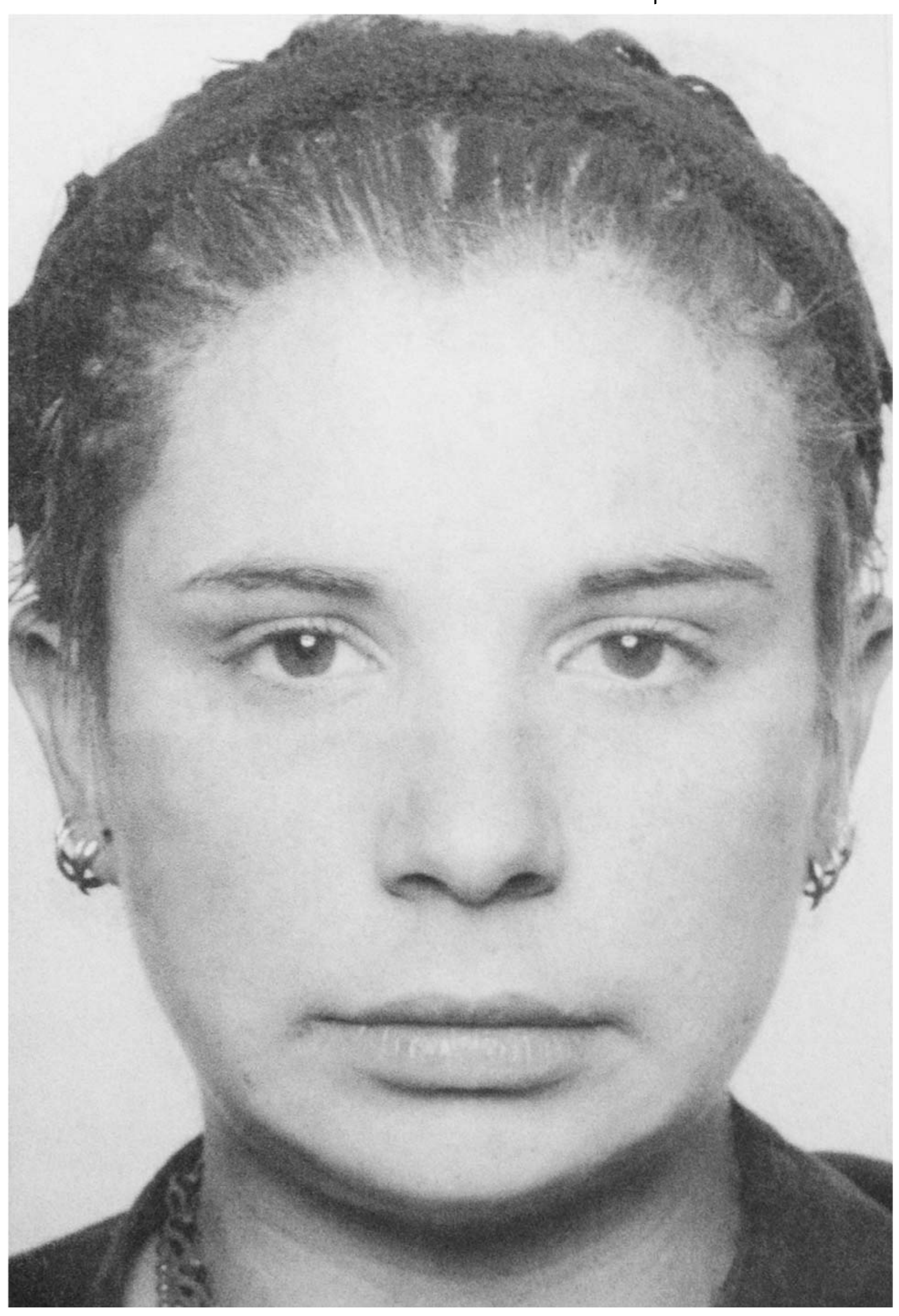
Снимок 3



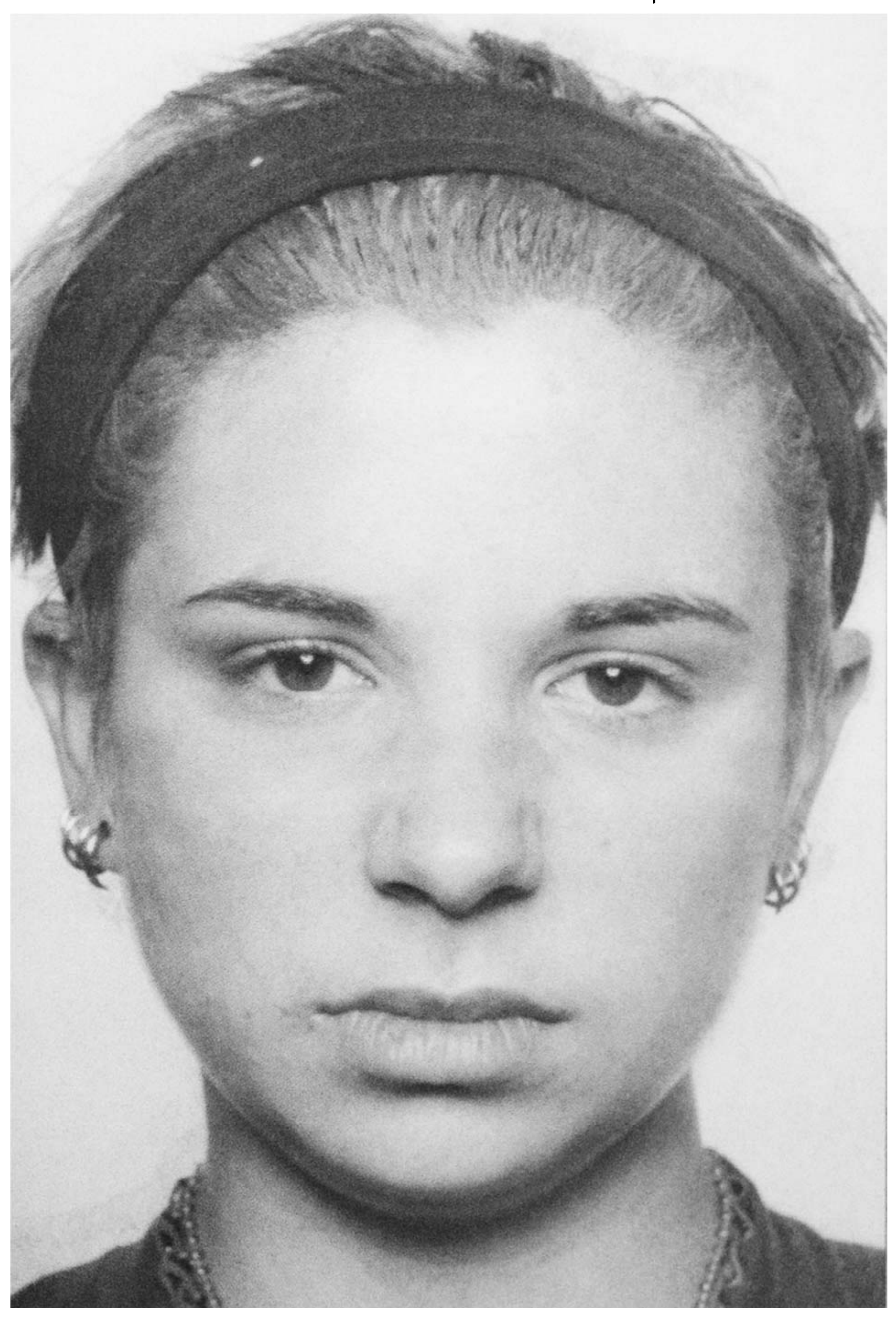
Снимок 4



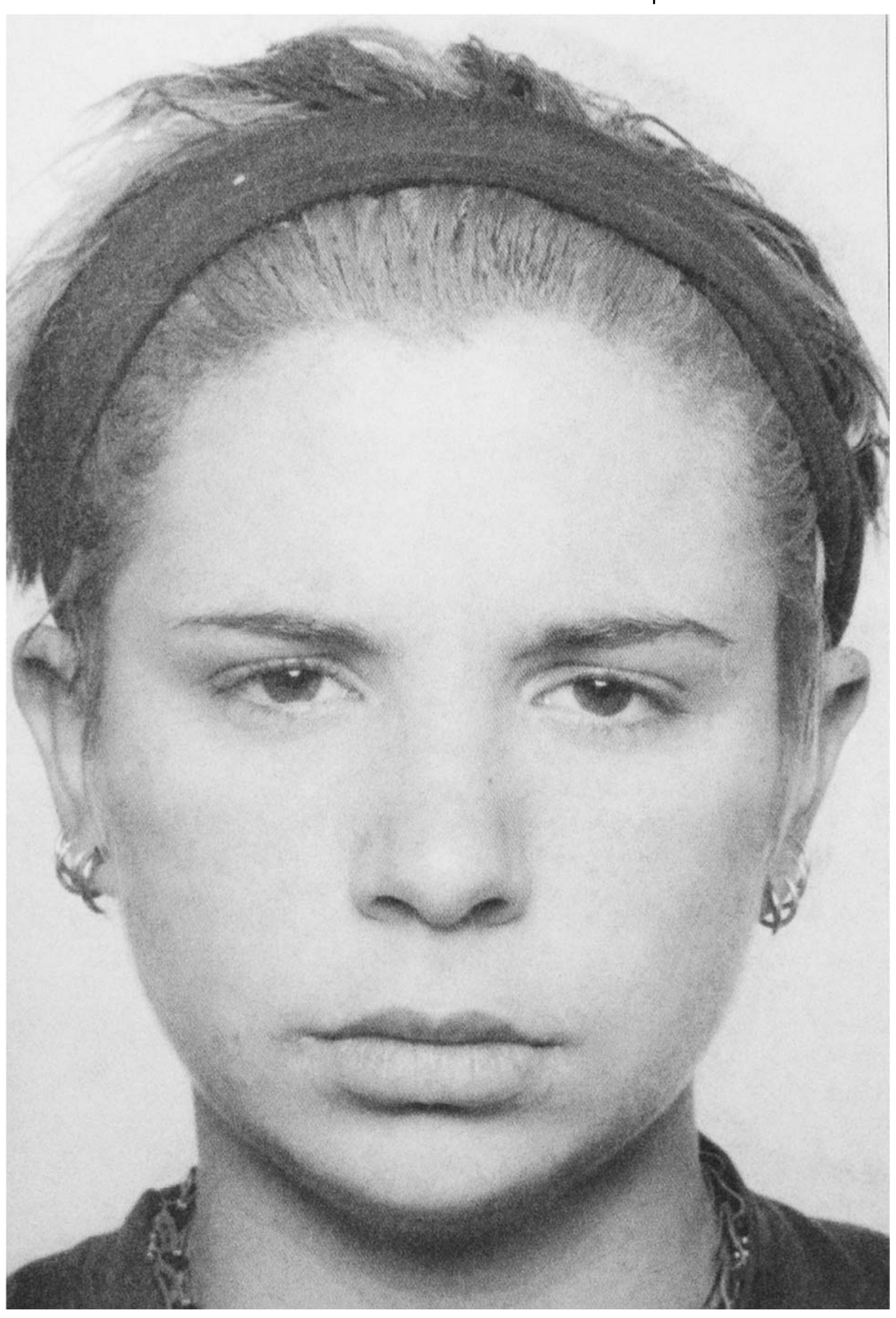
Снимок 5



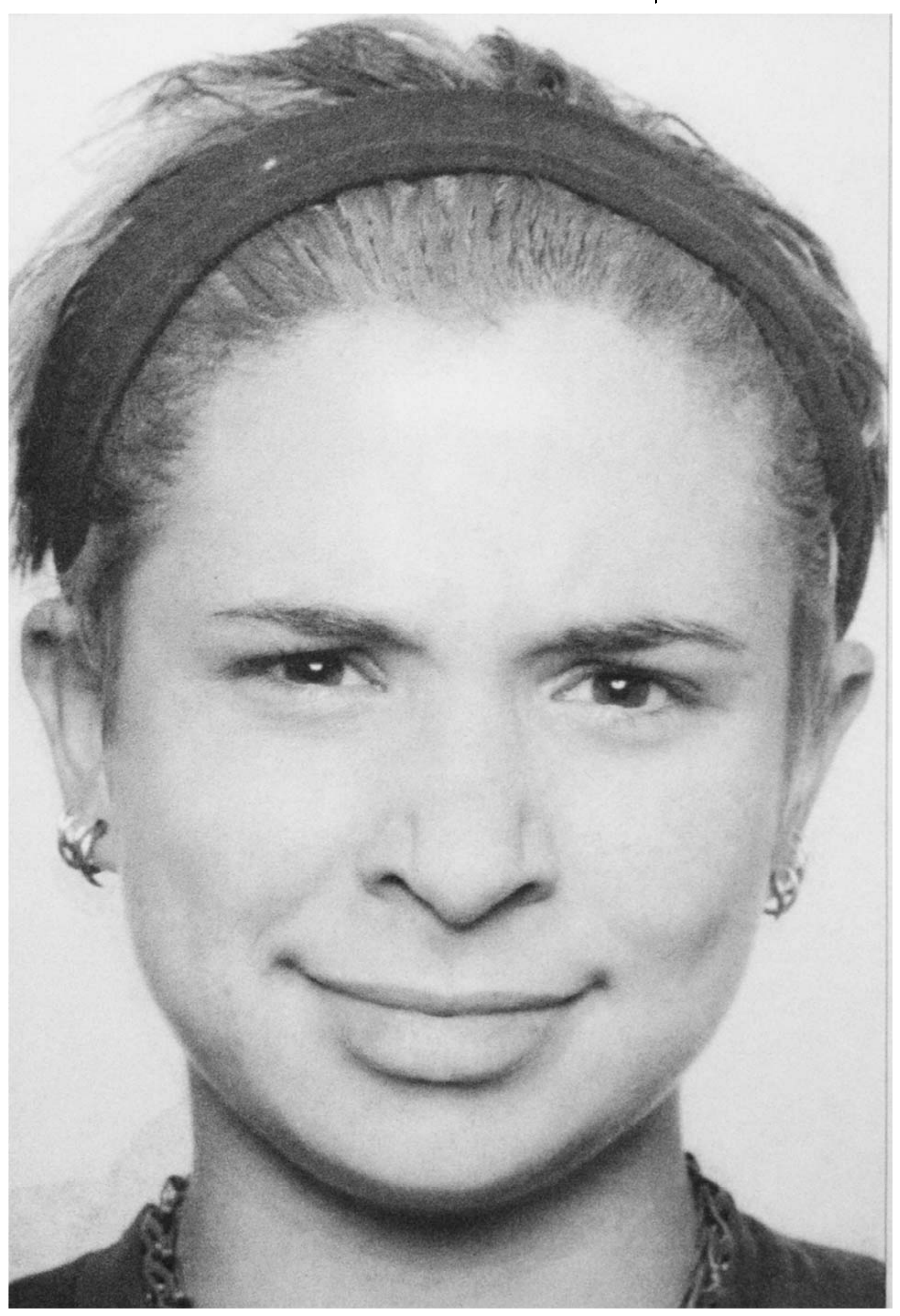
Снимок 6



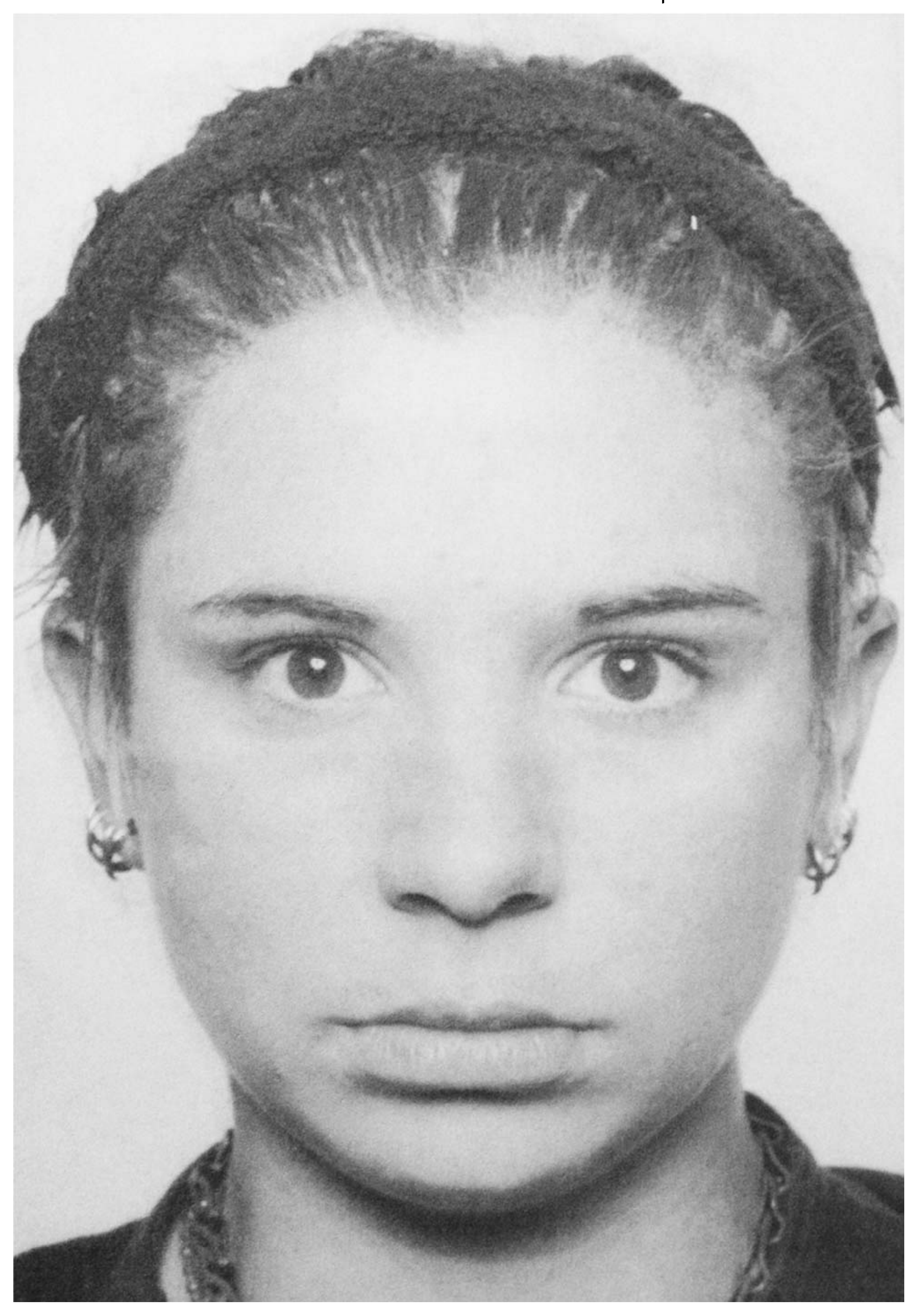
Снимок 7



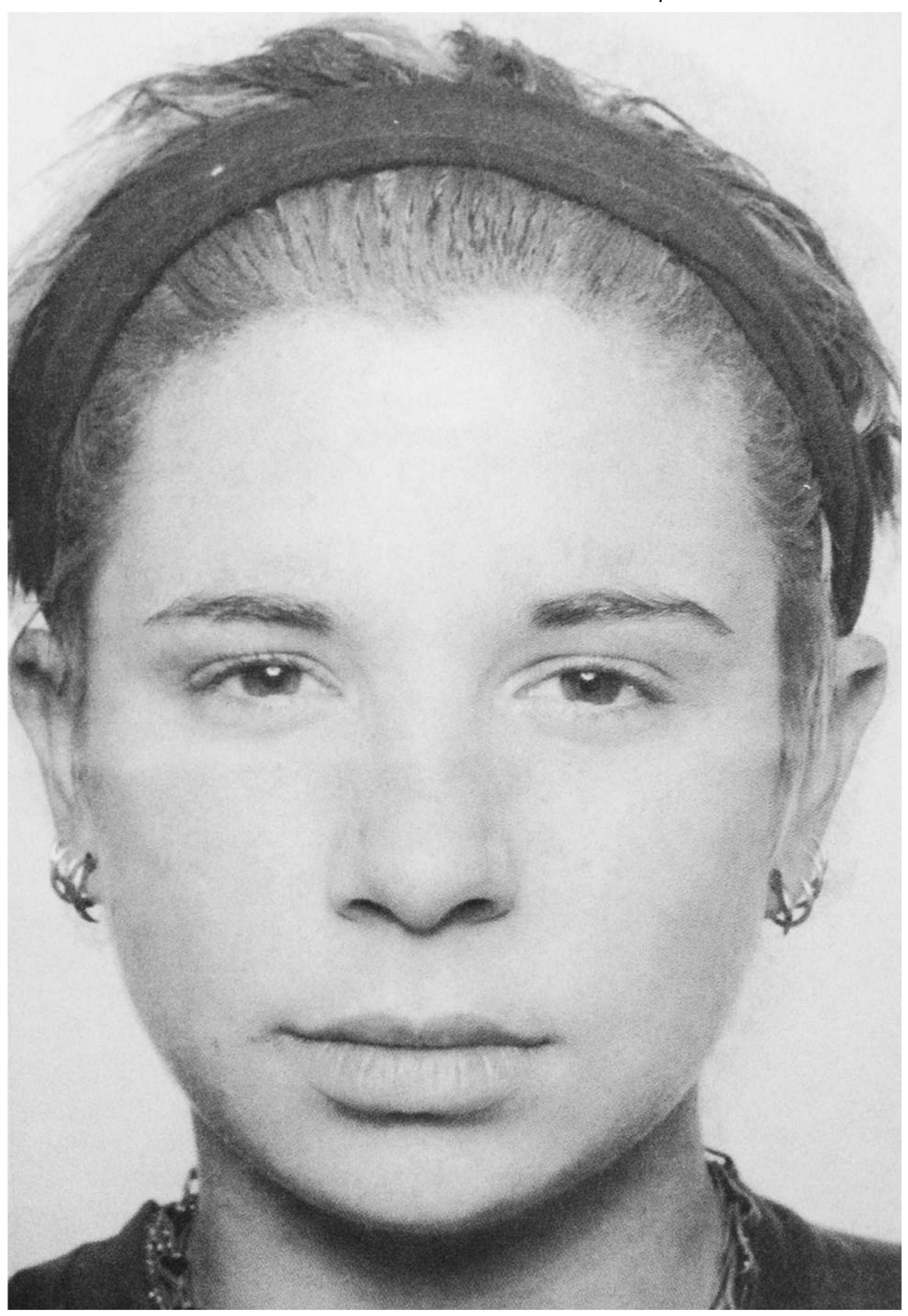
Снимок 8



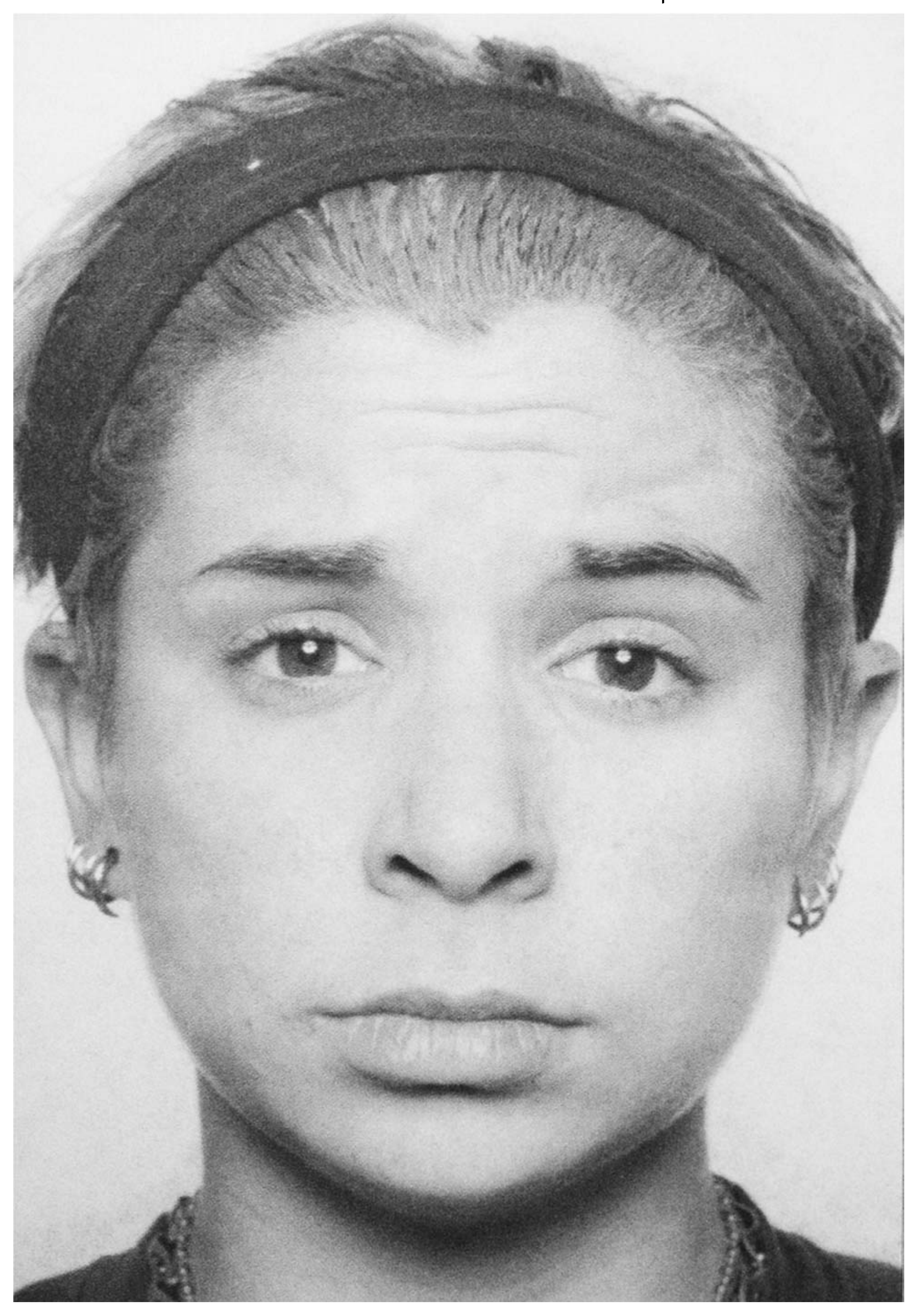
Снимок 9



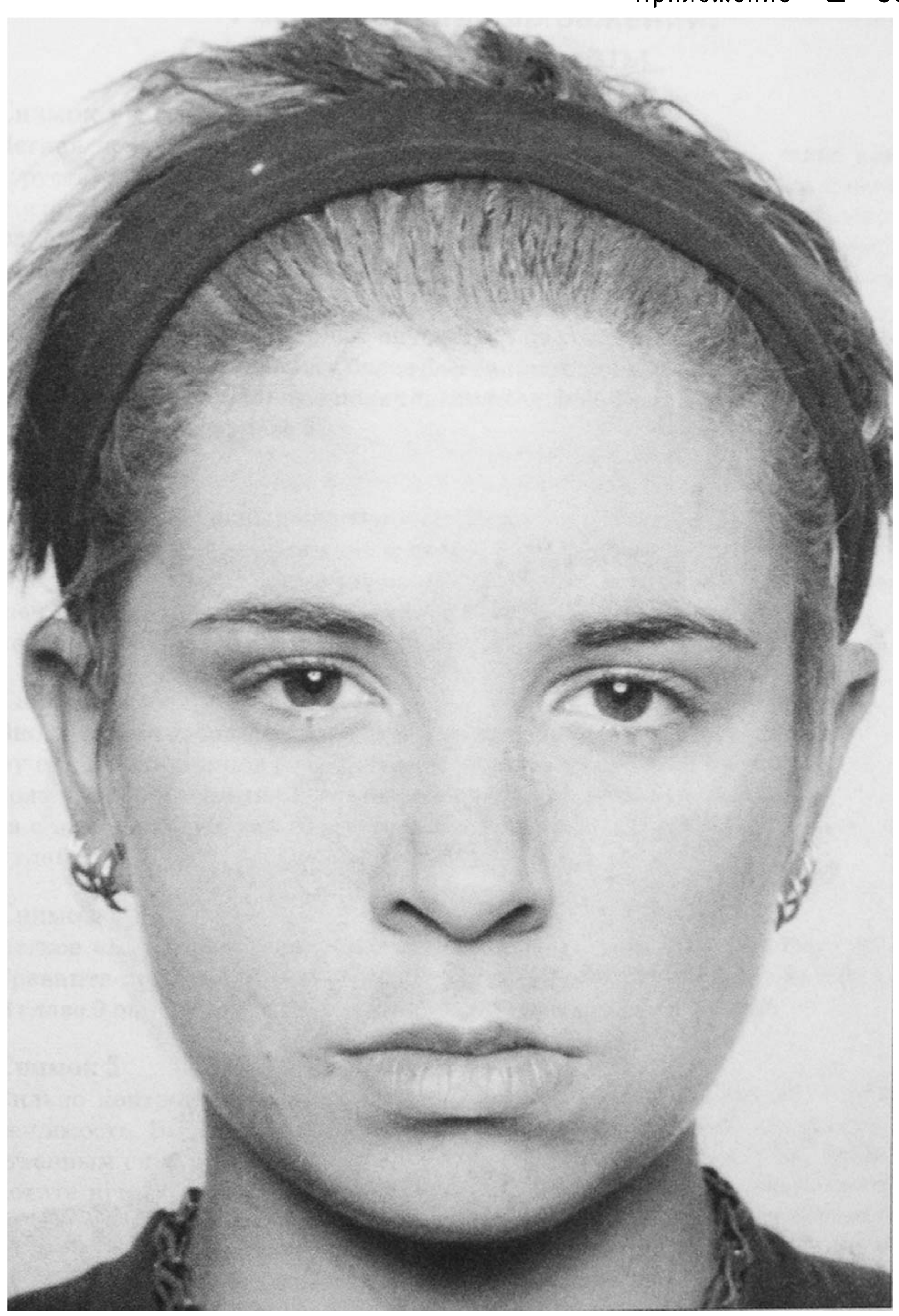
Снимок 10



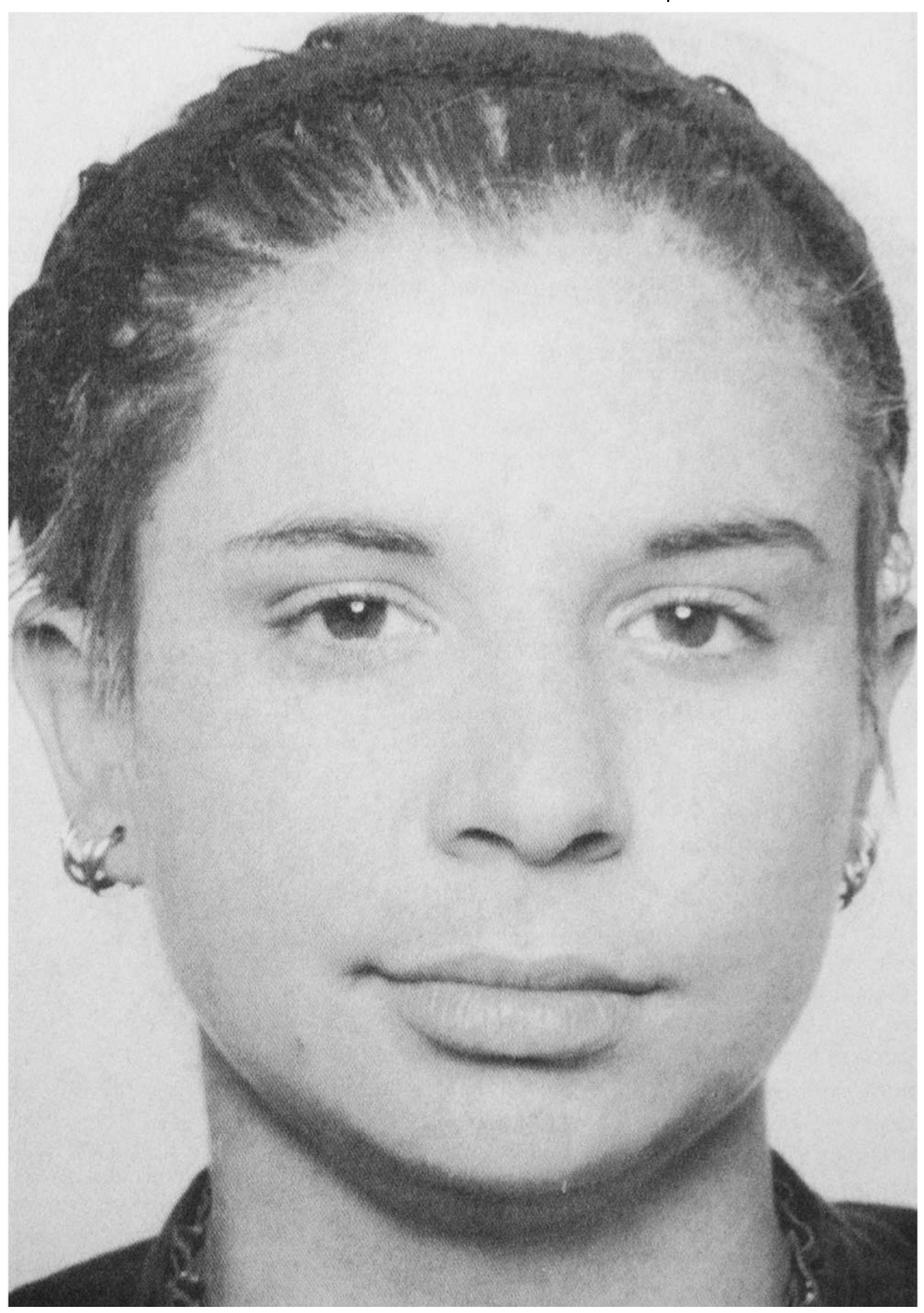
Снимок 11



Снимок 12



Снимок 13



Снимок 14

Распознавание выражений: правильные ответы

Снимок 1

Легкая печаль. Если вам на ум пришло родственное слово, такое как «грусть», «уныние» или «подавленность», то такой ответ также может считаться правильным. Выражение проявляется в опущенных веках. Определение выражения как усталое или сонное также может считаться верным, но не потому, что это родственные слова, а потому, что веки могут опускаться и в состоянии усталости, и в состоянии печали; однако, когда верхние веки начинают опускаться от усталости, вы можете заметить, как взгляд становится более рассеянным, появляется зевота или начинаются непроизвольные покачивания головой. Подробнее о признаках печали смотрите в главе 5.

Снимок 2

Отвращение. И вновь допустимыми окажутся родственные слова, но не те, которые имеют отношение к гневу, например, такие как досада или раздражение. Подсказку дает слабое сокращение мышцы, сморщивающей нос и сужающей глаза. В главе 8 подробно объясняется, как отличить гнев от отвращения.

Снимок 3

Вновь легкая печаль, но на этот раз выраженная в губах благодаря слабому поднятию уголков рта. Сравните положение губ на этом снимке с положение губ на снимке 1, где они расслаблены. Печаль может выражаться с помощью губ, век или того и другого вместе, о чем рассказывается в главе 5.

Снимок 4

Легкое наслаждение; подойдет любое слово, означающее удовольствие. Сравните губы на этом снимке с расслабленными губами на снимке 1. В главе 9 описывается, как выглядит выражение удовольствия.

Снимок 5

Сильно контролируемый или очень слабый гнев (раздражение) — или решимость. Вы не можете быть уверены в ответе наверняка, когда единственным симптомом являются слегка сжатые и суженные губы. Вы не хотите игнорировать этот сигнал, даже когда считаете его неоднозначным, потому что если вы увидите его в реальной жизни, то, возможно, сумеете определить, является ли он признаком гнева или решимости в зависимости от того, когда он был показан, или от того, что было сказано вами или другим человеком. Это может быть один из самых ранних предупредительных сигналов гнева, появляющийся до того, как дела принимают

необратимый характер; иногда он возникает прежде, чем другой человек осознает, что он испытывает гнев. Подробнее о признаках гнева смотрите в главе 6.

Снимок 6

Легкий или сильно контролируемый страх. Наиболее типичной ошибкой является интерпретация этого выражения как выражение отвращения. Указание на испытываемый страх дают слегка растянутые губы. Иногда, когда человек описывает или вспоминает то время, когда он был испуган, но не испытывал фактического страха, он может показывать такое слабое выражение страха на лице. Страх обсуждается в главе 7.

Снимок 7

Снова отвращение, но на этот раз выражаемое не глазами или носом, а слегка приподнятой верхней губой. Это лицо может также выражать надменность. Подробно отвращение рассматривается в главе 8.

Снимок 8

Расстройство, несчастье, огорчение, затруднение... Все эти ответы возможны, и все они имеют отношение к теме гнева, вызываемого возникновением препятствий на пути к цели. Это может быть даже сильно контролируемый гнев. О гневе сигнализируют опущенные брови и напряженные нижние веки. Подробнее об этом смотрите в главе 6.

Снимок 9

Замаскированное выражение гнева. Человек выглядит счастливым благодаря своим улыбающимся губам, но его брови не соответствуют эмоции удовольствия. Это может быть либо попытка замаскировать гнев (эмоция, выражаемая бровями) с помощью счастливой улыбки, смеси гнева и удовольствия, либо веселья по поводу недоумения или замешательства. Брови здесь такие же, как на снимке 8, но их движение показано отчетливее. Подробнее о гневе смотрите в главе 6.

Снимок 10

Страх или удивление либо просто пристальное внимание. Трудно дать точный ответ, когда единственный сигнал сводится просто к поднятию верхних век. Если это страх или удивление, то это будут либо слегка испытываемые, либо же сильно контролируемые более интенсивные эмоции. О страхе и удивлении читайте в главе 7.

Снимок 11

Контролируемый гнев, когда слабое раздражение только начинает возникать, или наличие трудностей (воображаемых или реальных) при концентрации внимания на чем-то. Когда подсказкой служат верхние веки, то контекст способен помочь

правильному пониманию эмоции, испытываемой человеком. Подробнее о гневе смотрите в главе 6.

Снимок 12

Обеспокоенность, опасение или контролируемый страх. Такая конфигурация бровей является одним из самых надежных признаков этих чувств. В главе 7 показано, как она отличается от конфигурации бровей при удивлении.

Снимок 13

Контролируемый гнев или раздражение. Подсказку дает выдвинутая вперед нижняя челюсть. Нижние веки также слегка напряжены. Полный набор выражений гнева описывается в главе 6.

Снимок 14

Презрение, самодовольство или надменность. Напряжение одного из уголков рта сигнализирует о присутствии одной из этих родственных эмоций. Подробнее о презрении и о том, чем оно отличается от отвращения, смотрите в главе 8.

Не беспокойтесь о том, сколько ошибок вы допустите. Большинство людей при быстром взгляде на эти снимки обычно не дают более пяти правильных ответов. Даже после более продолжительного рассматривания снимков число правильных ответов редко оказывается больше десяти.

Эти выражения трудны для идентификации, потому что они являются частичными, слабыми, а иногда и образованными смесью двух эмоций. Вам будет проще распознавать эти эмоции после того, как вы прочитаете объяснения того, как каждая эмоция отражается на лице, и увидите многие другие фотографии слабых выражений, которые помогут вам лучше разбираться в этих сигналах.

Я уже отмечал, что существует три типа трудноуловимых выражений: частичные, слабые и микровыражения. Важно помнить о том, что даже если вы способны улавливать частичные или слабые выражения, подобные показанным в этом тесте, или микровыражения, мгновенно пробегающие по лицу, то вы все равно не знаете, почему конкретное выражение проявилось именно таким образом. Здесь имеется несколько возможностей.

Слабое выражение	• Начало эмоции • Слабая эмоция • Эмоция, интенсивность которой была уменьшена • Неудачная попытка скрыть эмоцию
Частичное выражение	• Слабая эмоция • Эмоция, интенсивность которой была уменьшена • Неудачная попытка скрыть эмоцию
Микровыражение	• Намеренное подавление эмоции • Ненамеренное подавление эмоции

При наличии такого числа возможностей вам может показаться, что вы не сумеете использовать эту информацию эффективно. Но осознанное определение того, какую эмоцию испытывает человек, — это большой шаг в направлении улучшения коммуникаций. В некоторых случаях, основываясь на знании контекста и частичной или слабой эмоции, вы можете сказать, какая эмоция у другого человека только начинается; ваша реакция во время периода невосприимчивости (рассмотренного в главе 3) этого человека способна изменить ситуацию. Иногда вы можете узнавать, что чувствует человек, раньше, чем он узнает об этом сам, особенно если сигналом является микровыражение, возникшее в результате подавления эмоции. Вы можете также распознать вероятность того, что человек пытается ослабить или скрыть свои выражения, и это будет влиять на вашу реакцию на то, что он говорит или делает. Когда вы лучше познакомитесь со всеми семействами эмоций, описанными в главах с 5-й по 9-ю, и благодаря тренировке научитесь идентифицировать частичные и слабые выражения, вы обнаружите, что эта полезная информация может использоваться в ваших отношениях с друзьями, коллегами по работе и членами вашей семьи.

Список иллюстраций

Об авторе

Пол Экман занимает должность профессора психологии на кафедре психиатрии медицинского факультета Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Он был удостоен многих престижных премий и званий, в том числе премии «За выдающийся вклад в науку» Американской психологической ассоциации в 1991 г. и звания почетного доктора гуманитарных наук Чикагского университета в 1994 г. В недавно опубликованном списке самых выдающихся психологов XX века имя Экмана оказалось среди первых 100 имен.

Научные интересы Экмана сконцентрированы на изучении невербального поведения и невербальных коммуникаций, в частности на выражениях и на психологии эмоций, а также на проблемах обмана в межличностных отношениях. В 1970-х гг. Экман вместе с психологом Уолли Фризеном разработали специальную «Систему для измерения выражений лица» (FACS), которая в настоящее время используется сотнями ученых во всем мире. Пол Экман является автором и редактором четырнадцати книг, в том числе «Психологии лжи»; он часто дает консультации по выражениям эмоций адвокатам, судьям и полицейским, различным государственным учреждениям, в частности ФБР и ЦРУ, а также корпорациям, в том числе анимационным киностудиям Pixar, Industrial Light and Magic. Проживает в Окленде, Калифорния.

Послесловие к русскому изданию

В заслугу автору этой книги, выдающемуся американскому психологу и крупнейшему специалисту в области психологии эмоций Полу Экману, следует поставить прежде всего ее практическую направленность. Обычному читателю книга Экмана помогает разобраться в своих и чужих эмоциях, в их значении в жизни человека, в способах поведения при наличии той или иной эмоции. Представителям же ряда профессий (следователям, сотрудникам силовых ведомств, врачам и психотерапевтам) она послужит хорошим учебным пособием для распознавания по едва заметным изменениям выражения лица у партнеров по общению их эмоциональных переживаний и скрываемой за ними важной для этих специалистов информации. Описанные в книге сведения о выражении на лице различных эмоций важны и для художников-мультипликаторов, и для актеров, передающих те или иные эмоциональные переживания своих героев, поскольку Экман подробно объясняет, что нужно сделать с теми или иными лицевыми мышцами, чтобы выразить конкретную эмоцию.

Нужно отметить, что Пол Экман посвятил большую часть своей научной деятельности изучению вопроса о том, с помощью каких мышц лица выражаются человеком различные эмоции. И в результате кропотливого и потребовавшего нескольких десятков лет труда он добился удивительных результатов, нашедших отражение в разработанной им методике и созданном им атласе фотографий лиц для обучения дифференцированию различных эмоций.

Другой заслугой Пола Экмана является установление факта генетической обусловленности выражения тех или иных эмоций, для чего ему потребовалось фиксировать выражения лиц у представителей разных народов, национальностей и культур.

В настоящей книге Пола Экмана большое место уделено психологическим механизмам вызова эмоциональных реакций и тому, каким образом они приводятся в действие. Он подробно рассматривает врожденные и приобретенные механизмы, много говорит о *триггерах* (эмоциогенных раздражителях) и их ослаблении и усилении,

автооценивателях, *темах* (опыте эмоционального реагирования на ту или иную базовую жизненно важную ситуацию, приобретенном как индивидом, так и нашими предками).

Безусловно, важными для читателей являются предлагаемые практикумы по формированию умения распознавать возникновение той или иной эмоции у себя и у других людей.

Следует особо отметить и высказываемые автором теоретические положения. Так, Пол Экман считает неправильным деление эмоций на позитивные и негативные, поскольку страх, презрение и даже отвращение могут быть привлекательными. Действительно, жизнь показывает условность такого деления.

Автор, по сути, реабилитирует теорию возникновения эмоций Джеймса-Ланге, согласно которой придание лицу выражения той или иной эмоции вызывает переживание этой эмоции.

Оценивая книгу в целом, следует признать, что она, безусловно, полезна для людей, изучающих эмоциональный интеллект, и для тех, кто хочет овладеть искусством общения и выражения эмоций.

Но справедливости ради нужно признать, что при характеристике отдельных эмоций автор чрезмерно детально описывает вещи, очевидные для психологов, а детальное описание того, как и с помощью каких лицевых мышц можно изобразить ту или иную эмоцию, интересно только определенным специалистам, но отнюдь не массовому читателю.

Пол Экман пишет, что использование термина «радость» представляется ему проблематичным, поскольку он является недостаточно конкретным; он пытается выделить кроме радости еще ряд эмоций удовольствия — сенсорные, веселье, интерес, облегчение, возбуждение, изумление, благоговение, экстаз, или блаженство, гордость, субъективное благополучие. Как видим, в этот перечень попали и эмоциональный тон ощущений (сенсорные удовольствия, облегчение, блаженство), и собственно эмоции (веселье, изумление), и чувства (благоговение, гордость). Можно упрекнуть автора в отсутствии дифференциации таких эмоциональных проявлений, как эмоциональный тон ощущений и впечатлений, эмоций, чувств (автор все это обозначает одним словом «эмоция»), и в спорности содержательной трактовки эмоциональных реакций (испуг, по Экману, не страх, а эмпатия — неэмоциональная реакция; угрюмость, по автору, —

пассивный гнев). Или, например, автор отделяет эмоции от настроения только на том основании, что первые более интенсивные и кратковременные, а вторые менее интенсивные и более длительные. Ведь эмоция радости, например, тоже может продолжаться часами и даже днями (ликование футбольных болельщиков по поводу крупных побед любимой команды), а радость студента-отличника, получившего ожидаемую пятерку на экзамене, будет слабовыраженной и кратковременной, как удовлетворение от того, что и должно было свершиться. И разве грустное настроение бывает не потому, что человек испытывает эмоцию грусти? Да и сам Пол Экман пишет, что «каждая эмоция имеет насыщенное ею родственное настроение».

Несмотря на спорность некоторых суждений, издание книги Пола Экмана на русском языке, безусловно, является хорошим подарком для всех отечественных читателей, интересующихся проблемой эмоций.

Заслуженный деятель науки РФ,
доктор психологических наук,
профессор *Е. П. Ильин*

КНИГА-ПОЧТОЙ

П. Экман

ПСИХОЛОГИЯ ЛЖИ. ОБМАНИ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

Правда ли, что современный человек в среднем лжет трижды за десять минут разговора? Как реагировать на то, что ложь проникла во все сферы человеческой жизни? Что делать, если не удается распознать ложь по словам и голосу? В книге Пола Экмана вы найдете исчерпывающие ответы на эти вопросы. Помните, что скрыть обман чрезвычайно сложно. Универсальные микровыражения и микрожесты всегда выдают лжеца, независимо от социального статуса и национальной принадлежности. Научитесь замечать то, чего не видят другие.

Книга адресована всем, кто заинтересован в разоблачении лжи: политикам и бизнесменам, врачам и юристам, психологам, педагогам, менеджерам, домохозяйкам, всем, кто не хочет становиться жертвой обмана и психологических манипуляций в профессиональной и личной жизни.



304 с. 14x20,5, перепл.

П. Экман, У. Фризен

УЗНАЙ ЛЖЕЦА ПО ВЫРАЖЕНИЮ ЛИЦА

Перед вами новая книга Пола Экмана, которую вполне можно назвать вторым томом нашумевшего бестселлера «Психология лжи». Это книга-продолжение, книга-тренажер, книга-расшифровка.

Вы заметите, если кто-то притворяется удивленным? А если кто-то испуган, но хочет выглядеть рассерженным, вам под силу это разглядеть? Насыщенная огромным количеством тщательно отобранных фотографий и специальных упражнений, эта книга позволит вам безошибочно распознавать ложь, моментально читая по лицам эмоции: как подлинные, так и «наигранные». Радость, удивление, страх, гнев, печаль, отвращение - ничто не ускользнет от вашего внимательного взгляда.

Совершенствуйте свои навыки, чтобы защититься от обмана на работе и дома. Мастерство Пола Экмана сослужит вам хорошую службу!



272 с. 14x20,5, перепл.

Примечания

Глава 1. Эмоции в разных культурах

[1] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1969. «The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding». Semiotica, 1: 49-98. Ekman, P. & Friesen, W. V. 1974. «Nonverbal behavior and psychopathology». In R. J. Friedman & M. N. Katz (eds.), The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research. Washington, D.C.: J. Winston. См. с. 203-232

[2] Я признателен Кэррол Эммонс, которая написала каждому из нас и предложила встретиться, поскольку у нас имелись общие интересы.

[3] Ekman, P., Sorenson, E. R. & Friesen, W. V. 1969. «Pan-cultural elements in facial displays of emotions». Science, 164 (3875): 86-88.

[4] Izard, C. 1971. The Face of Emotion. New York: Appleton-Century-Crofts.

[5] Birdwhistell, R. L. 1970. Kinesics and Context. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

[6] Впервые я описал правила представления в статье, написанной вместе с Уолли Фрайзеном и опубликованной в Semiotica, «The repertoire of nonverbal behavior», 1969. Менее проработанный вариант этой идеи можно найти в трудах О. Кленцберга и других моих предшественников, хотя я в то время я ничего о них не знал. Kleinberg, O. 1940. Social Psychology. New York: Holt.

[7] Ekman, P. 1972. «Universale and cultural differences in facial expressions of emotion». In J. Cole (ed.), Nebraska Symposium on Motivation, 1971. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press. См. с. 207-283.

[8] Johnson, H. G., Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. «Communicative body movements: American emblems». Semiotica, 15 (4): 335—353.

[9] Моими сопровождающими были Уолли Фризен, первая жена Диана Рассел и Невилл Хоффман с супругой. Во время моей первой экспедиции в Новую Гвинею в 1967 г. Невилл работал по двухлетнему контракту в составе группы австралийских врачей в больнице, расположенной в близлежащем районном центре, куда могли обращаться за помощью больные местные жители. В окрестных деревнях Невилла хорошо знали и очень любили. Кроме того, он и его жена могли разговаривать на языке пиджин.

[10] Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., Ricci Bitti, P. E.. Scherer, K. R., Tomita, M. & Tzavaras, A. 1987. «Universal» and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion». Journal of Personality and Social Psychology, 53: 712-717. Ekman, P. 1999. «Facial expressions». In T. Dalgleish & T. Power (eds.), The Handbook of Cognition and Emotion. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons. См. С. 301-320.

[11] Карл в то время был женат на Элеоноре Рош, подруге моей первой жены Дианы, и через Диану узнал от своей жены о сделанных мной заявлениях.

[12] Ekman, «Universals and cultural differences in facial expressions of emotion».

[13] Wierzbicka, A. 1999. Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals. Paris: Cambridge University Press.

[14] Thompson, J. 1941. «Development of facial expression of emotion in blind and seeing children». Archives of Psychology, 37. Fulcher, J. S. 1942. «"Voluntary" facial expression in blind and seeing children». Archives of Psychology, 38. Eibl Eibesfeldt, I. 1970. Ethology, the Biology of Behavior. New York: Holt, Reinhart and Winston. Galati, D., Scherer, K. R. & Ricci-Bitti, P. E. 1997. «Voluntary facial expression of emotion: Comparing congenitally blind with normally sighted encoders». Journal of Personality and Social Psychology, 73: 1363-1379.

[15] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1978. Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press. Второе издание в электронном виде появилось в 2002 г. Ekman, P. & Rosenberg, E. L. 1997. What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS). New York: Oxford University Press. Cohn, J. F., Zlochower, A., Lein, J. & Kanade, T. 1999. «Automated face analysis by feature point tracking has high concurrent validity with manual FACS coding». Psychophysiology, 36: 35-43. Bartlett, M. S., Viola, P. A., Sejnowski, T. J., Golomb, B. A., Larsen, J., Hager, J. C. & Ekman, P. 1996. «Classifying facial action». In D. Touretzky, M. Mozer, & M. Hasselmo (eds.), Advances in Neural Information Processing Systems 8. Cambridge, Mass.: MIT Press. См. с. 823-829.

[16] Дополнительную информацию можно найти в следующих книгах и статьях: Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». Journal of Personality and Social Psychology, 62: 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. & Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». Psychology and Aging, 6:28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». Psychophysiology, 27: 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». Science, 221: 1208-1210. Ekman, P. & Davidson, R. 1994. The Nature of Emotion: Fundamental Questions. New York: Oxford University Press. Ekman, P. & Davidson, R. J. 1993. «Voluntary smiling changes regional brain activity». Psychological Science, 4: 342-345. Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. & Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology I: Approach/with drawal and cerebral asymmetry». Journal of Personality and Social Psychology, 58: 330-341. Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile». Journal of Personality and Social Psychology, 58: 342-353.

[17] Ekman, P. 1985. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics. New York: W. W. Norton. A third edition was published by W. W. Norton in 2002. Ecoff, N. L., Ekman, P., Mage, J. J. & Frank, M. G. 2000. «Lie detection and language loss». Nature, 405: 139. Frank, M. G. & Ekman, P. (submitted). «Appearing truthful generalizes across different deception situations». Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. & Ekman, P. 2000. «"True Lies": Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection». In V. Manusov & J. H. Harvey (eds.), Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships. Cambridge: Cambridge University Press. См. с. 248-265. Ekman, P., O'Sullivan, M. & Frank, M. 1999. «A few can catch a liar». Psychological Science, 10: 263-266. Ekman, P. 1997. «Lying and Deception». In N. L. Stein, P. A. Ornstein, B. Tversky, & C. Brainerd (eds.), Memory for Everyday and Emotional Events. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. См. с. 333-347. Frank, M. G. & Ekman, P. 1997. «The ability to detect deceit generalizes across different types of high-stake lies». Journal of Personality and Social Psychology, 72:1429-1439.

[18] Участниками этой встречи были Ричард Дэвидсон, Пол Экман, Оуэн Фланнаган, Дениэл Гоулмен, Марк Гринберг, Туптен Джинпа, Мэттью Рикард, Джейн Тсай, Франсиско Варела и Алан Уоллес.

[19] Я благодарен фонду «Mind Life Foundation» за приглашение к участию в работе этой конференции и в особенности Адаму Энглу, Ричарду Дэвидсону и Дэну Гоулмену.

[20] LeDoux, J. E. 1996. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon and Schuster. Pankssepp, J. 1998. The Foundations of Human and Animal Emotions. New York: Oxford University Press. Damasio, A. R. 1994. Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain. New York: Putnam. Rolls, E. T. 1999. The Brain and Emotion. New York: Oxford University Press.

Глава 2. Когда мы начинаем испытывать эмоции?

[1] В отличие от психологов, работающих в других областях, психологи, изучающие эмоции, признают важность автоматических процессов, хотя некоторые специалисты по теории эмоций по-прежнему придерживаются представления о том, что люди сознательно решают, когда им испытывать эмоциональное возбуждение.
[2] Goldie, P. 2000. The Emotions. Oxford: Oxford University Press. См. с. 47.
[3] Boucher, J. D. & Brandt, M. E. 1981. «Judgment of emotion: American and Malay antecedents». Journal of Cross-Cultural Psychology, 12: 272-283.
[4] Scherer, K. R., Wallbott, H. G. & Summerfield, A. B. (eds.) 1986. Experiencing Emotion: A Cross-cultural Study. Cambridge: Cambridge University Press.
[5] Richardson, P. J. & Boyd, R. 2002. «Culture is part of human biology: Why the superorganic concept serves the human sciences badly». In M. Goodman & A. S. Morrat (eds.), Probing Human Origins. Cambridge, Mass: American Academy of Arts and Sciences.
[6] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
[7] Lazarus, R. 1991. Emotion and Adaptation. New York: Oxford.
[8] Это высказывание принадлежит Магде Арнольд. Arnold, M. (ed.). 1970. Feelings and Emotions. New York: Academic Press. См. гл. 12.
[9] Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». Journal of Personality and Social Psychology, 62: 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. & Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». Psychology and Aging, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». Psychophysiology, 27: 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». Science, 221: 1208-1210. Ax, A. F. 1953. «The physiological differentiation between fear and anger in humans». Psychosomatic Medicine, 15: 433-442.
[10] Фрейда, Лазарус и Шерер согласны с этой точкой зрения. См.: Scherer, K. R., Schoor, A. & Johnstone, T. 2001. Appraisal Processes in Emotion. New York:Oxford University Press.
[11] Ohman, A. 1993. «Fear and anxiety as emotional phemonena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information processing». In M. Lewis & J. Haviland (eds.), The Handbook of Emotions. New York: The Guilford Press. См. с. 511-536.
[12] Отметьте, что не все ученые согласны с тем, как Охман интерпретирует полученные им результаты. Обзор других интерпретаций см.: Mineka, S. & Cook, M. 1993. «Mechanisms involved in the observational conditioning of fear». Journal of Experimental Psychology, 122: 3-38.
[13] Darwin, C. 1998. The Expression of the Emotions in Man and Animals. 3rd edition. New York: Oxford University Press. См. с. 43.
[14] Я благодарен Тубею и Космидесу за то, что в своих работах, посвященных эмоциям, они акцентировали внимание на этом моменте. Cosmides, L. & Tooby, J.2000. «Evolutionary psychology and the emotions»; M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (eds.), The Handbook of Emotions. 2nd edition. New York: The Guilford Press. See pages См. с. 91-115.
[15] Концепция « аффективной памяти Магды Арнольд и ее представление о том, как эта память работает, очень похожи, но Магда не подчеркивает (как это делаю я), что часть хранящегося в этой памяти является заданным, а не усвоенным.
[16] Mayr, E. 1974. «Behavior programs and evolutionary strategies». American Scientist, 62: 650-659.
[17] Frijda, N. H. 1986. The Emotions. Cambridge: Cambridge University Press. See page 277.
[18] Благодарю Фила Шейвера за своевременное напоминание, что Том Шефф подробно рассматривал этот вопрос в своей книге: Scheff, T. 1979. Catharsis in Healing, Ritual, and Drama. Berkeley, Calif.: University of California Press.
[19] Я признателен Нико Фрейда за то, что он мне об этом напомнил.

[20] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1978. Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.
[21] Levenson et al., «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». Levenson et al., «Emotion, physiology, and expression in old age». Levenson, Ekman & Friesen, «Voluntary facial action generates emotion specific autonomic nervous system activity». Ekman, Levenson & Friesen, «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions».
[22] Ekman, P. & Davidson, R. 1994. The Nature of Emotion: Fundamental Questions. New York: Oxford University Press. Более подробное рассмотрение этого вопроса см. в статьях: Ekman, P. & Davidson, R. J. 1993. «Voluntary smiling changes regional brain activity». Psychological Science, 4: 342-345. Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C., Senulis, J. & Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry». Journal of Personality and Social Psychology, 58: 330-341. Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen, W. V. (1990). «Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile». Journal of Personality and Social Psychology, 58: 342-353.

Глава 3. Как изменить то, из-за чего мы испытываем эмоции?

[1] Я благодарен Питеру Голди за то, что он привлек мое внимание к этому примеру, описанному Дэвидом Хьюмом.
[2] Дальнейшим размышлениям над этими вопросами способствовало обсуждение моих идей о деструктивных эмоциях во время встречи с его святейшеством далай-ламой, состоявшейся в марте 2000 г. Подробнее об этой встрече см. в книге Дениэла Гоулмена, вышедшей в 2003 г.: Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?. New York: Bantam Books. I am especially grateful to Alan Wallace for the problems he raised about my earlier formulation.
[3] LeDoux, J. E. 1996. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon and Schuster. См. с. 204.
[4] Там же. См. с. 146.
[5] Леду отмечает, что Дональд Хебб впервые использовал этот термин в своей книге: The Organization of Behavior. 1949. New York: John Wiley & Sons.
[6] Davidson, R. J. Forthcoming. «Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity». American Psychologist.
[7] Ekman, P. & Davidson, R. (eds.). 1994. The Nature of Emotion: Fundamental Questions. New York: Oxford University Press.
[8] Lazarus, R. 1991. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press. Gross, J. J. 1998. «Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology». Journal of Personality and Social Psychology, 74: 224-237. Gross, J. J. 1998. «The emerging field of emotion regulation: An integrative review». Review of General Psychology, 2: 271-299.
[9] Более подробное обсуждение этого метода см.: Gross, «The emerging field of emotion regulation».
[10] Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. 2002. Mindfulness-based-Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. New York: The Guilford Press.
[11] О других взглядах на настроение и эмоции см. в гл. 2: Ekman, P. and Davidson, R. J. (eds.). 1994. The Nature of Emotion.
[12] Я благодарен Дженни Бирс за то, что она мне это предложила.

Глава 4. Поведение под влиянием эмоций

[1] Я выражаю признательность Питеру Голди за обсуждение этой темы в его книге: The Emotions. 2000. New York: Oxford University Press. См. с. 113.

[2] Ekman, P. 1985. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics. New York: W. W. Norton. Третье издание было опубликовано «W. W. Norton» в 2002 г.
[3] Gottman J. M. & Levenson R. W. 1999. «How stable is marital interaction over time?» Family Processes, 38: 159-165.
[4] Обсуждение ошибки Отелло в контексте подозрения на обман см. в моей книге Telling Lies.
[5] Scherer, K., Johnstone, T. & Klasmeyer G. Forthcoming. «Vocal Expression of Emotion». In R. Davidson, H. Goldsmith & K. R. Scherer (eds.), Handbook of Affective Science. New York: Oxford University Press.
[6] Ekman, P., O'Sullivan, M. & Frank, M. 1999. «A few can catch a liar». Psychological Science, 10: 263-266. Ekman, P. & O'Sullivan, M. 1991. «Who can catch a liar?» American Psychologist, 46: 913-920.
[7] Banse, R. & Scherer, K. R. 1996. «Acoustic profiles in vocal emotion expression». Journal of Personality and Social Psychology, 70: 614-636.
[8] Сделанное Фрейдой описание действий, характеризующих каждую эмоцию, содержит то, о чем говорил я, и даже немного больше. Я верю, что только эти рудиментарные начальные движения являются врожденными, автоматическими и универсальными.
[9] Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». Journal of Personality and Social Psychology, 62: 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. & Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». Psychology and Aging, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion specific autonomic nervous system activity». Psychophysiology, 27: 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». Science, 221:1208-1210.
[10] Stein, N. L., Ornstein, P. A., Tversky, B. & Brainerd, C. (eds.). 1997. Memory for Everyday and Emotional Events. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
[11] Davidson, R. J., Jackson, D. C. & Kalin, N. H. 2000. «Emotion, plasticity, context and regulations. Perspectives from affective neuroscience». Psychological Bulletin, 126:890-906
[12] Гросс описывает первичное регулирование, но не концентрирует внимание на этом непроизвольном, практически мгновенном регулировании, о котором говорит Дэвидсон. Вместо этого рассматривает более осознанно осуществляемые попытки заново интерпретировать происходящее. Gross, J. J. 1998. «Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology». Journal of Personality and Social Psychology, 74: 224-237. Gross, J. J. 1998. «The emerging field of emotion regulation: An integrative review». Review of General Psychology, 2: 271-299.
[13] Greenberg, M. T. & Snell, J. L. 1997. «Brain development and emotional development: The role of teaching in organizing the frontal lobe». In P. Salovey & D. J. Sluyter (eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books.
[14] Zajonc, R. B. 2001. «Emotion». In D. T. Gilbert, S. T. Fisk, & G. Lindzey. (eds.), The Handbook of Social Psychology. Vol. 1. 4th edition. Boston: McGraw-Hill. См. с. 591-632.
[15] В настоящее время чаще используются модели коннекционистов. Я не возражаю против таких формулировок, но считаю их более трудными для понимания и поэтому считаю компьютерные метафоры программы и инструкции более полезными.
[16] Mayr, E. 1974. «Behavior programs and evolutionary strategies». American Scientist, 62:650-659.
[17] Я не верю, что все это проявляется в первый же день жизни, но согласен с утверждениями Линды Камрас и Харриет Остер о том, что это проявляется постепенно по мере развития младенца. Camras, L., Oster, H., Campos, J., Miyake, K. & Bradshaw, D. 1992. «Japanese and American infants' responses to arm restraint». Developmental Psychology, 28: 578-582. Also, Rosenstein, D. & Oster, H. 1988. «Differential facial responses to four basic tastes in newborns». Child Development, 59:1555-1568,
[18] Heim, C., Newport, D. J., Heit, S., Graham, Y. P., Wilcox, M., Bonsall, R., Miller, A. H. & Nemeroff, C. B. 2000. «Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after

sexual and physical abuses in childhood». Journal of the American Medical Association, 284: 592-597.
[19] Wallace, A. 1993. Tibetan Buddhism, from the Ground Up. Boston: Wisdom Publications. См. с. 103.
[20] Там же. См. с. 132.
[21] Nigro, G. & Neisser, U. 1983. «Point of view in personal memories». Cognitive Psy-chology, 15:467-482.
[22] Langer, E. 2002. «Well-Being, Mindfulness versus Positive Evaluation». In C. R. Snyder & S. J. Lopez (eds.), The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
[23] Wyner, H. Unpublished. «The Defining Characteristics of the Healthy Human Mind».
[24] Я благодарен Дэну Гоулмену за предложенную терминологию, которая сделала мои размышления на эту тему более понятными.
[25] Goldie, The Emotions. См. с. 65.
[26] Schooler, J. W. 2001. «Discovering memories of abuse in light of metaawareness». Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma, 4: 105-136.

Глава 5. Печаль и горе

[1] Мы использовали страдание вместо слова горе, но последующие исследования показали, что душевное страдание является более широким понятием, поскольку оно содержит также элемент страха. Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues. Upper Saddle River, N.J: Prentice Hall.
[2] Rynearson, E. K. 1981. «Suicide internalized: An existential sequestrum». American Journal of Psychiatry, 138: 84-87.
[3] Vingershoets, A. J. J. M., Cornelius, R. R., Van Heck, G. L. & Becht, M. C. 2000. «Adult crying: A model and review of the literature». Review of General Psychology, 4: 354.
[4] Ekman, P., Matsumoto, D. & Friesen, W. V. 1997. «Facial expression in affective disorders»: P. Ekman & E. L. Rosenberg (eds.), What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS). New York: Oxford University Press. Мой первый грант помог провести обследование пациентов с психическими расстройствами, но в то время я не знал способа измерения движений лица и поэтому концентрировал внимание просто на движениях тела. Результаты, описанные в этой книге, были получены спустя 20 лет, после того как я разработал описанную в гл. 1 Систему кодирования движений лица. В середине 1960-х гг. под влиянием Сильвана Томкинса и благодаря получению средств на проведение межкультурных исследований я переключился с изучения душевнобольных пациентов на изучение непосредственно эмоций, а не эмоциональных расстройств. В то время мы не имели ни методов проведения таких исследований, ни необходимых базовых знаний. Теперь многие исследователи, используя Систему кодирования движений лица и другие методы анализа выражений лица и оттенков голоса, могут выполнять эту работу более эффективно; многочисленные примеры этого можно найти в: What the Face Reveals.

Глава 6. Гнев

[1] Sternberg, C. R., & Campos, J. J. 1990. «The development of anger expressions in infancy». In N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (eds.), Psychological and Biological Approaches to Emotions. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. См. с. 247-282.
[2] Berkowitz, L. 1999. «Disgust: The body and soul emotion». In T. Dalglish & M. J. Power (eds.), Handbook of Cognition and Emotion. Chichester, U.K.: John Wiley & Sons. См. с. 429-446.
[3] Моя дочь Ева спросила его святейшество далай-ламу, почему мы сердимся на тех, кого мы любим, и он предложил ей такое объяснение.

[4] Интересную дискуссию об издержках с эволюционной точки зрения см.: McGuire, M. & Troisi, A. 1990. «Anger: An evolutionary view». In R. Plutchik & H. Kellerman (eds.), Emotion, Psychopathology and Psychotherapy. New York: Academic Press.
[5] Joseph Campos, University of California, Berkeley, and Mark Greenberg, Pennsylvania State University. 2000. Из опыта личного общения автора.
[6] Holden, C. 2000. «The violence of the lambs». Science, 289: 580-581.
[7] Konner, M. 2001. The Tangled Wing: Biological Constraints on the Human Spirit. 2nd edition. New York: Henry Holt. См. гл. 9.
[8] О роли генетического фактора и внешней среды в агрессивном поведении см.: Plomin, R., Nitz, K. & Rowe, D. C. 1990. «Behavioral genetics and aggressive behavior in childhood». In M. Lewis & S. Miller (eds.), Handbook of Developmental Psychopathology. New York: Plenum. См. также: Miles, D. R. & Carey, G. 1997. «Genetic and environmental architecture of human aggression». Journal of Personality and Social Psychology, 72: 207-217.
[9] Из личных бесед автора с далай-ламой в 2001 г. См. также: Goleman, D. 2003. Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? New York: Bantam Books.
[10] Tavris, C. 1989. Anger: The Misunderstood Emotion. New York: Touchstone Books.
[11] Там же. См. с. 125-127.
[12] McGuire and Troisi, «Anger».
[13] Lemerise, E. & Dodge, K. 2000. «The development of anger and hostile interactions». In M. Lewis & J. Haviland-Jones (eds.), Handbook of Emotions. 2nd edition. New York: The Guilford Press. См. с. 594-606.
[14] McGuire and Troisi, «Anger».
[15] Gottman, J. M. & Levenson, R. W. 1999. «How stable is marital interaction over time?» Family Processes, 38: 159-165.
[16] Lazarus, R. 1991. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
[17] Goleman, Destructive Emotions.
[18] См.: Izard, C. 1972. Patterns of Emotions. San Diego, Calif.: Academic Press. О депрессии и гневе см.: Harmon-Jones, E. «Individual differences in anterior brain activity and anger: Examining the roles of attitude toward anger and depression». В настоящее время готовится исправленное и дополненное издание.
[19] Harmon-Jones, «Individual differences».
[20] Chesney, M. A., Ekman, P., Friesen, W. V., Black, G. W. & Hecker, M. H. L. 1990. «Type A behavior pattern: Facial behavior and speech components». Psychosomatic Medicine, 53: 307-319.
[21] Rosenberg, E. L., Ekman, P., Jiang, W., Babyak, M., Coleman, R. E., Hanson, M., O'Connor, C., Waugh, R. & Blumenthal, J. A. 2OO1. «Linkages between facial expressions of emotion in transient myocardial ischemia». Emotion, 1: 107-115. Rosenberg, E. L., Ekman, P. & Blumenthal, J. A. 1998. «Facial expression and the affective component of cynical hostility». Health Psychology, 17: 376-380.
[22] Barefoot, J. C., Dahlstrom, W. G. & Williams, R. B. 1983. «Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians». Psychosomatic Medicine, 45: 59-63. Williams, R. B., Haney, L. T., Lee, K. L., Kong, Y., Blumenthal, J. & Whalen, R. 1980. «Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis». Psychosomatic Medicinef 539-549. Ironson, B., Taylor, C. B., Boltwood, M., Bartzokis, T., Dennis, C., Chesney, M., Spitzer, S. & Segall, G. M. 1992. «Effects of anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease». American Journal of Cardiology, 70: 281-285. Mittlerman, M. A., Maclure, M., Sherwood, B., Mulry, R. P., Tofler, G. H., Jacobs, S. C., Friedman, R., Benson, H. & Muller, J. E. 1995. «Triggering of acute myocardial onset by episodes: Determinants of myocardial infarction onset study investigators». Circulation, 92: 1720-1725. Rosenberg, «Linkages».
[23] Ekman, P. 1979. «About brows: Emotional and conversational signals». In M. von Cranach, K. Foppa, W. Lepenies, & D. Ploog (eds.), Human Ethology. New York: Cambridge University Press. См. с. 169-248.
[24] See Helena Cronin's excellent book, The Ant and the Peacock: Altruism and Sexual Selection from Darwin to Today. 1991. New York: Cambridge University Press.

[25] Отчет коорекционной службы Канады, приводится в: Gayla Swihart, John Yuille, & Stephen Porter in The Role of State-Dependent Memory in «Red-Outs».
[26] Из сообщения Лауры Хельмут о результатах, полученных социологом Мюрреем Страусом из Университета Нью-Гэмпшира; приводится в: Helmuth, L. 2000. «Has America's tide of violence receded for good?» Science, 289: 585.
[27] Davidson, R. J., Putnam, K. M. & Larson, C. L. 2000. «Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation—a possible prelude to violence». Science, 289: 591-594.
[28] Raine, A. 1970. «Antisocial behavior in psychophysiology: A biosocial perceptual and a prefrontal dysfunction hypothesis»: D. M. Stoff, J. Breiling, & J. D. Maser (eds.), The Handbook of Antisocial Behavior. New York: John Wiley & Sons. См. с. 289-303.
[29] См. выполненный Майклом Раттером анализ результатов исследований подростковой преступности: Genetics of Criminal and Antisocial Behavior. 1996. New York: John Wiley & Sons.
[30] American Psychiatric Association. 1994. «Intermittent explosive disorder ». In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV. Washington, D. C.: American Psychiatric Association. См. с. 627-630.
[31] Обзор многих из этих вопросов см.: July 28, 2000, Science magazine [289 (28): 569-594]. Хорошую подборку материалов о разных взглядах на антисоциальное поведение можно найти: Stoff, D. M., Breiling, J. & Maser, J. D. 1997. The Handbook of Antisocial Behavior. New York: John Wiley & Sons.
[32] See Peter Goldie's interesting paper, «Compassion: A natural moral emotion». Forthcoming. In Deutsche Zeitschrift fur Philosophie.

Глава 7. Удивление и страх

[1] Ekman, P., Friesen, W. V. & Simons, R. C. 1985. «Is the startle reaction an emotion?» Journal of Personality and Social Psychology, 49(5): 1416-1426.
[2] Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W. V. 1992. «Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra». Journal of Personality and Social Psychology, 62: 972-988. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V. & Ekman, P. 1991. «Emotion, physiology, and expression in old age». Psychology and Aging, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman,P. & Friesen, W. V. 1990. «Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity». Psychophysiology, 27: 363-384. Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. 1983. «Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions». Science, 221:1208-1210.
[3] Это предсказывалось в теории психолога Леонарда Берковица; он утверждал, что неприятные события могут вызывать либо гнев, либо страх в зависимости от ситуационных факторов, раньше, чем проявятся результаты научения и врож-денные склонности. Berkowitz, L. 1999. «Disgust: The body and soul emotion». In T. Dalglish & M. J. Power (eds.), Handbook of Cognition and Emotion. Chichester, U.K.: John Wiley & Sons. См. с. 429-446.
[4] Я полагаюсь здесь на исследование страха и беспокойства, выполненное Руди и Мигером, хотя и использую собственную терминологию при описании их ре-зультатов и результатов других авторов, о которых они сообщают в своей книге. Rhudy, J. L. & Meagher, M. W. 2000. «Fear and anxiety: Divergent effects on human pain thresholds». Pain, 84: 65-75.
[5] Там же.
[6] Schmidt, L. A. & Fox, N. A. 1999. «Conceptual, biological and behavioral distinctions among different categories of shy children». In L. A. Schmidt & J. Sculkin (eds.), Extreme Fear, Shyness, and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms, and Clinical Outcomes. New York: Oxford University Press. См. с. 47-66.
[7] Там же.
[8] Kagan, J. 1999. «The concept of behavioral inhibition». См. с. 3-13.

[9] Crozier, W. R. 1999. «Individual differences in childhood shyness: Distinguishing fearful and self-conscious shyness». Schmidt & Fox, «Conceptual, biological and behavioral distinctions». См. с. 14-29 и 47-66.
[10] Я использую здесь материалы очень интересной главы из книги: Ohman, A. 2000. «Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives»: M. Lewis & J. Haviland-Jones (eds.), The Handbook of Emotions. 2nd edition. New York: The Guilford Press. См. с. 573-593.
[11] Подробнее см.: Ekman, P. 1985. Telling Lies. New York: W. W. Norton. Третье издание выпустило «W. W. Norton» в 2001 г.

Глава 8. Отвращение и презрение

[1] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emo-tions from Facial Clues. Upper Saddle River, N. J.: Prentice Hall. См. с. 66-67.
[2] As quoted by Miller, W.I. 1997. The Anatomy of Disgust. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. См. с. 97.
[3] Там же. См. с. 22.
[4] Там же. См. с. 118.
[5] Rozin, P., Haidt, J. & McCauley, C. R. 1999. «Disgust: The body and soul emotion». In T. Dalglish & M. J. Power (eds.), Handbook of Cognition and Emotion. Chichester, U. K.: John Wiley & Sons. См. с. 435.
[6] Общая сумма процентных показателей не равняется 100% из-за наличия не-классифицированных реакций.
[7] Gottman, J. M. & Levenson, R. W. 1999. «How stable is marital interaction over time?» Family Processes, 38: 159-165. Gottman, J., Woodin, E. & Levenson, R. 2001. «Facial expressions during marital conflict». Journal of Family Communication, 1: 37-57.
[8] Miller, The Anatomy of Disgust. См. с. 133-134.
[9] Там же. См. с. 137-138.
[10] Nussbaum, M. C. 2000. «Secret sewers of vice: Disgust, bodies and the law». In S. Bandes (ed.), The Passions of Law. New York: New York University Press. См. с. 19-62.
[11] Там же. См. с. 44.
[12] Там же. См. с. 47.
[13] Там же.
[14] Levenson, R. W. & Reuf, A. M. 1997. «Physiological aspects of emotional knowledge and rapport». In W. J. Icles (ed.), Empathic Accuracy. New York: The Guilford Press. См. с. 44-47.
[15] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. Unmasking the Face. См. с. 67.
[16] Miller, The Anatomy of Disgust. См. с. 207.
[17] Там же. См. с. 221.
[18] Phillips, M. L., Senior, C., Fahy, T. & David, A. S. 1998. «Disgust—the forgotten emotion of psychiatry». British Journal of Psychology, 172: 373-375.

Глава 9. Эмоции удовольствия

[1] Buell, H. (ed.). 1999. Moments. New York: Black Dog and Leventhal. См. с. 108.
[2] See, for example, Synder, C. R. & Lopez, S. J. (eds.). 2002. The Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press. Критический анализ этой работы см.: R. Lazarus. Forthcoming. «Does the positivity movement have legs?» Psychological Inquiry.
[3] Fredrickson, B. L. & Branigan, C. 2001. «Positive emotions». In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (eds.), Emotions: Current Issues and Future Directions. New York: The Guilford Press. См. с. 123-151.
[4] Рассуждения о юморе см.: Ruch. W. & Ekman, P. 2001. «The expressive pattern of laughter»: A. W. Kaszniak (ed.), Emotion, Qualia, and Consciousness. Tokyo: Word Scientific Publisher. См. с. 426-443. См. также: Bachorowski, J. & Owren, M. J. 2001. «Not all laughs are alike:

Voiced but not voiced laughter readily elicits positive affect». Psychological Science, 12: 252-257.
[5] Ekman, P. 1992. «An argument for basic emotions». Cognition and Emotion, 6: 169-200.
[6] Keltner, D. & Haidt, J. Forthcoming. «Approaching awe, a moral, aesthetic, and spiritual emotion». Cognition and Emotion.
[7] Спасибо Пролу Кауфману, указавшему мне, что я пропустил эту эмоцию.
[8] Я консультировался у другого итальянского эксперта по эмоциям, который подтвердил, что fiero вероятно, является наилучшим словом для описания того, что я имею в виду, хотя он также назвал и другое возможное слово — appagato. Я выбрал fiero потому что его звучание лучше соответствует переживаемому ощущению. Но слово само по себе ничего не значит; здесь важно просто уточнить другой тип получаемого наслаждения.
[9] Lewis, M. 2000. «Self-conscious emotions». In M. Lewis & J. Haviland-Jones (eds.), The Handbook of Emotions. 2nd edition. New York: The Guilford Press.
[10] Rosten, L. 1968. The Joys of Yiddish. New York: Pocket Books. См. с. 257.
[11] Там же.
[12] Haidt, J. 2000. «The positive emotion of elevation». Prevention and Treatment, 3.
[13] Lazarus, R. & Lazarus, B. N. 2001. «The emotion of gratitude». Paper presented at a meeting of the American Psychological Association, San Francisco, Calif.
[14] Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Vuch-Druskat, V. & Weston, C. M. 1996. «Envy and Schadenfreude*. Personality and Social Psychology Bulletin, 22:158-168, Brigham, N. L., Kelso, K. A., Jackson, M. A. & Smith, R. H. 1997. «The roles of invidious comparison and deservingness in sympathy and Schadenfreude». Basic and Applied Social Psychology, 19: 363-380.
[15] Я благодарен Дженни Бир за то, что она обратила на это мое внимание.
[16] Интересную трактовку любви см.: Solomon, R. C. 1988. About Love. New York: Simon & Schuster. Анализ недавнего исследования романтической любви, которая трактуется как эмоция, см.: Hatfield, E. & Rap-son, R. J. 2000. «Love and attachment processes». In Lewis and Haviland-Jones, The Handbook of Emotions.
[17] See the following articles: Diener, E. 2000. «Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index». American Psychologist, 55: 34-43; Myer, D. G. 2000. «The funds, friends, and faith of happy people». American Psychologist, 55: 56-67.
[18] Анализ этого и других сходных исследований см.: Averill, J. R. & More, T. A. 2000. «Happiness». In Lewis and Haviland-Jones, The Handbook of Emotions. См. с. 663-676.
[19] Там же.
[20] Peterson, C. 2000. «The future of optimism». American Psychologist, 55: 44-55.
[21] Анализ этого и других новых результатов см.: Danner, D. D., Snowdon, D. A. & Friesen, W. V. 2001. «Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study». Journal of Personality and Social Psychology, 80: 804-813.
[22] Peterson, «The future of optimism».
[23] Там же. См. с. 49.
[24] Ekman, P. 1992. «An argument for basic emotions». Cognition and Emotion, 6: 169-200.
[25] Frank, M. G., Ekman, P. & Friesen, W. V. 1993. «Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment» .Journal of Personality and Social Psychology, 64: 83-93. Frank, M. G. & Ekman, P. 1993. «Not all smiles are created equal: The differentiation between enjoyment and non-enjoyment smiles». Humor, 6: 9-26.
[26] Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. The Mechanism of Human Facial Expression. Translated and edited by A. Cuthbertson. New York: Cambridge University Press. (Оригинальное издание 1862 г.)
[27] Там же. См. с. 72.
[28] Ekman, P., Roper, G. & Hager, J. C. 1980. «Deliberate facial movement». Child Development, 51: 886-891.
[29] Darwin, C. 1998. The Expression of the Emotions in Man and Animals. 3rd edition. New York: Oxford University Press.

[30] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1982. «Felt, false and miserable smiles». Journal of Nonverbal Behavior, 6(4): 238-252.
[31] Fox, N. A. & Davidson, R. J. 1987. «Electroencephalogram asymmetry in response to the approach of a stranger and maternal separation in 10-monthold children». Developmental Psychology, 23: 233-240.
[32] John Gottman, University of Washington, Seattle. 2000. Из личных бесед автора.
[33] Keltner, D. & Bonanno, G. A. 1997. «A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement». Journal of Personality and Social Psychology, 4: 687-702.
[34] Harker, L. & Keltner, D. 2001. «Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcome across adulthood». Journal of Personality and Social Psychology, 80: 112-124.
[35] Konow, James D. & Earley, Joseph E., как сообщается в The New York Times, May 19, 2001, с. 17.
[36] Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen, W. V. 1990. «Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile». Journal of Personality and Social Psychology, 58: 342-353.
[37] Ekman, P. 1985. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics. New York: W. W. Norton. See page 153.

Глава 10. Ложь и эмоции

[1] Ekman, P. and Friesen, W.F. «Nonverbal Leakage and Clues to Deception. Psychiatry, 1969, 32, 88-105.
[2] Haggard, Ernest A. and Isaacs, Kenneth S. 1966. «Micro-momentary Facial Expressions as Indicators of Ego Mechanisms in Psychotherapy». In Louis A. Gottschalk & Arthur H. Auerbach (eds.), Methods of Research in Psychotherapy. New York: Appleton-Century-Crofts.
[3] Я благодарен Марди Горовицу за предоставленную возможность проанализиовать результаты интервью с пациентами, которые подавляли в себе определенные эмоции.
[4] Dean, John. 1976. Blind Ambition. New York: Simon & Shuster.
[5] Ekman, P. 1985. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics. New York: W. W. Norton. Третье издание выпустило «W. W. Norton» в 2002 г.
[6] Porter, S., Yuille, J.C., and Birt, A. 2001. «The Discrimination of Deceptive, Mistaken, and Truthful Witness Testimony». In R. Roesch, R. R. Corrado, and R. Dempster (eds.), Psychology in the Courts: International Advances in Knowledge. New York: Routledge.
[7] Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. The Mechanism of Human Facial Expression. Перевод и редактирование выполнены: A. Cuthbertson. New York: Cambridge University Press. (Оригинальное издание 1862 г.)
[8] Mark Frank, PhD, Associate Professor, Communications Department, State University of New York, Buffalo.
[9] Gladwell, Malcolm. 2005. Blink: The Power of Thinking Without Thinking. New York: Little, Brown.
[10] Kassin, S.M. & Fong, C.T. 1999. «I'm Innocent!: Effects of Training on Judgments of Truth and Deception in the Interrogation Room». Law & Human Behavior, 23: 499-516.

Заключение. Жизнь с эмоциями

[1] О том, что я называю эмоциональными профилями, см. также: Hemenover, S. H. Forthcoming. «Individual differences in mood course and mood change: Studies in affective chronometry». Journal of Personality and Social Psychology; Davidson, R. J. 1998. «Affective style and affective disorders». Cognition and Emotion, 12: 307-330.
[2] О стыде см.: Scheff, T. 2000. «Shame and the social bond». Sociological Theory, 18: 84-98; см. также: Smith, R. 2002. «The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt». Journal of Personality and Social Psychology, 83(1): 138-159. On embarrassment, see Rowland,

S. & Miller, I. 1992. «The nature and severity of self-reported embarrassing circumstances». Personality and Social Psychology Bulletin, 18(2): 190-198.
[3] Keltner, D. 1995. «Signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of em-barrassment, amusement, and shame». Journal of Personality and Social Psychology, 68: 441-454. See my chapter challenging these findings in Ekman, P. 1997. «Conclusion: What we have learned by measuring facial behavior». In P. Ekman & E. L. Rosenberg (eds.), What the Face Reveals. New York: Oxford University Press. См. с. 469-495.
[4] О зависти можно прочитать: Salovey, P. (ed.). 1991. The Psychology of Jealousy and Envy. New York: The Guilford Press. См. также гл. 10 в замечательной книге: Ben Ze'ev, A. 2000. The Subtlety of Emotions. Cambridge, Mass.: MIT Press.
[5] Davidson, R. J., Scherer, K. R. & Goldsmith, H. H. 2003. Handbook of Affective Sciences. New York: Oxford University Press.

Послесловие

[1] Goleman, D. 2003. Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? New York: Bantam Books.
[2] Пока что по этой теме практически не проводилось никаких исследований. Описанные мной сведения основаны на результатах моих бесед с людьми, которые, по моему личному опыту, обладают импульсивной осведомленностью. Они сообщают, что она доступна им не всегда.
[3] Я беседовал с профессором Университета Висконсина Ричардом Дэвисом и с его святейшеством далай-ламой.
[4] Bennett-Goleman, T. & the Dalai Lama. 2002. Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart. New York: Three Rivers Press. Wallace, A. & Quirolo, L. (eds.). 2001. Buddhism with an Attitude. Ithaca, N. Y.: Snow Lion Publications. Kabat-Zinn, J. 1995. Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion.
[5] Ekman, P. 1985. Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Marriage, and Politics. New York: W. W. Norton. Третье издание выпустило « W. W. Norton» в 2002 г.
[6] Ekman, P. In preparation. Готовится к печати: Reading Faces. Princeton, N. J.: Educational Testing Service.

Приложение. Тест на распознавание выражений лица

[1] Bugental, D. B., Shennum, W., Frank, M. & Ekman, P. 2000. «"True Lies": Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection». In V. Manusov & J. H. Harvey (eds.), Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships. Cambridge: Cambridge University Press. См. с. 248-265.
[2] Ekman, P., O'Sullivan, M. & Frank, M. 1999. «A few can catch a liar». Psychological Science, 10: 263-266. Ekman, P. & O'Sullivan, M. 1991. «Who can catch a liar? » American Psychologist, 46: 913-920.